

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

BAB III menyajikan mengenai paradigma dan pendekatan penelitian, metode dan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, kisi-kisi instrumen *self-compassion* setelah uji empirik, prosedur penelitian, program bimbingan kelompok dengan pendekatan person center untuk mengembangkan *self-compassion*, dan teknik analisis data.

3.1 Paradigma dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma positivism dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih dengan tujuan mengumpulkan data dalam bentuk angka untuk mengevaluasi efektivitas bimbingan kelompok dengan pendekatan *Person Center* dalam mengembangkan *self-compassion* peserta didik di SMA Negeri 2 Subang.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *quasi-experiment*, di mana peneliti membandingkan kelompok eksperimen yang menerima perlakuan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Person Center* dengan kelompok kontrol yang juga menerima perlakuan yang berbeda. Desain yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, di mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih dengan acak. Desain ini dipilih karena melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen, yang akan menjalani *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Skema desain penelitian dijelaskan sebagai berikut (Creswell, 2012).

Tabel 3.1
Pretest-Posttest Nonequivalent Group Quasi-Experimental Design

Kelompok	Pre Test	Treatment	Post Test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	X _i	O ₄

Keterangan:

O₁: *Pre test* pada kelompok eksperimen.

O₂: *Post test* pada kelompok eksperimen

O₃: *Pre test* pada kelompok kontrol

O₄: *Post test* pada kelompok kontrol

X: Perlakuan (Penggunaan pendekatan *person center*)

X_i:Perlakuan (Penggunaan ceramah dan diskusi)

3.3 Populasi dan sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian adalah peserta didik di SMA Negeri 2 Subang sebagai berikut.

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

No.	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	X 1	13	22	35
2.	X 2	15	18	33
3.	X 3	11	22	33
4.	X 4	13	22	35
5.	X 5	12	22	34
6.	X 6	15	19	34
7.	X 7	15	18	33
8.	X 8	14	20	34
9.	X 9	15	18	33
10	X 10	10	23	33
11.	X 11	12	21	33
12.	X 12	11	20	31
Jumlah		156	245	401

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*

dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) peserta didik kelas X pada populasi yang ditentukan, (2) Peserta didik dengan *self-compassion* dengan kategori tinggi, sedang dan rendah, (3) peserta didik yang bersedia mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan *Person Center*. Sampel dalam penelitian ini dipilih adalah berjumlah 14 orang (7 orang kelompok eksperimen, dan 7 orang kelompok kontrol).

3.4 Definisi Operasional

3.4.1 *Self-compassion*

Self-compassion merupakan sikap yang ditunjukkan dalam menerima diri bagi peserta didik SMA Negeri 2 Subang yang ditandai dengan karakteristik kebaikan dan perhatian kepada diri sendiri meskipun berada pada kondisi yang sulit, memiliki kekurangan serta mengalami kegagalan. Tiga aspek yang terdapat dalam *self-compassion* meliputi *self-kindness*, *vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*.

Self-kindness adalah sikap hangat, lembut dan pengertian yang ditampilkan oleh peserta didik di SMA Negeri 2 Subang ketika berada dalam situasi yang tidak sesuai dengan harapannya (seperti menderita, gagal dan merasa tidak mampu). *Self-judgement* adalah sikap penghakiman atau kritikan yang ditampilkan peserta didik di SMA Negeri 2 Subang untuk menyangkal atau menolak kegagalannya secara kasar sehingga menyebabkan timbulnya respon secara berlebihan terhadap apa yang terjadi.

Common humanity adalah pengakuan peserta didik di SMA Negeri 2 Subang terhadap ketidaksempurnaan yang merupakan sesuatu yang normal dialami oleh manusia pada umumnya. *Isolation* adalah penolakan peserta didik di SMA Negeri 2 Subang terhadap ketidaksempurnaan yang merupakan bagian dari hidup manusia sehingga cenderung merasa dirinya paling menderita dan mengisolasi pikirannya.

Mindfulness adalah keseimbangan emosi negatif pada peserta didik di SMA Negeri 2 Subang sehingga berada pada kondisi yang tidak tertekan, menerima serta menghadapi kenyataan secara terbuka. *Over-identification* adalah reaksi berlebihan yang ditunjukkan oleh peserta didik di SMA Negeri 2 Subang ketika menghadapi suatu permasalahan sehingga menyebabkan pikiran negatif.

3.4.2 Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person Center*

Bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* ialah suatu proses pemberian intervensi kepada individu melalui suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga individu memiliki peran yang aktif selama proses pemberian bantuan, misalnya aktif mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikiran berorientasi pada individu dalam menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Langkah dalam bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* yakni sebagai berikut.

1. Tahapan identifikasi awal pada bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* dapat dimulai dengan menentukan arah bimbingan yang disarankan. Pandangan dan pemahaman peserta didik mengenai alasan pentingnya melakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* dieksplorasi pada pertemuan awal. Tahapan ini dilakukan dengan memberi nama, memvalidasi dan memprioritaskan kondisi peserta didik.
2. Penggunaan literatur digunakan untuk memilih teknik yang sesuai dengan kondisi peserta didik.
3. Pada tahap selanjutnya konselor dan peserta didik bertemu kembali untuk membahas semua informasi yang telah terkumpul. Informasi yang telah terkumpul dievaluasi agar dapat digunakan untuk mengidentifikasi hal-hal yang berkontribusi terhadap upaya pengembangan aspek atau indikator.
4. Konselor dan peserta didik bekerja sama untuk mengidentifikasi kekuatan serta sumber daya yang dapat digunakan peserta didik untuk membantu pengembangan diri pribadi. Hasil yang ditargetkan dinegosiasikan dan rencana aksi dikembangkan pada tahap ini. Konselor menggunakan teknik *acceptance* (penerimaan), *empathy* (empati), *understanding* (mengerti, memahami), *respect* (rasa hormat), *reassurance* (menenangkan hati), *encouragement* (dorongan), *open ended question* (pertanyaan terbuka), *reflection* (refleksi) yang pada setiap pertemuan dan tahapan. Adapun rencana yang dikembangkan sebagai berikut.

1. Tahap Awal (*The Beginning a state*)

Tahap awal dilaksanakan dengan menyampaikan topik dan tujuan diadakannya pertemuan, pembentukan serta menjalin hubungan yang akrab dengan anggota kelompok.
2. Tahap Transisi (*The Transition stage in a group*)
 - a. Menjelaskan kegiatan di tahap berikutnya.
 - b. Menawarkan dan mengamati kesiapan anggota kelompok saat menjalani tahap berikutnya.
 - c. Storming. Pada tahap storming digambarkan sebagai tahap penyampaian dimana setiap anggota kelompok mengemukakan ide dan pendapatnya masing-masing.
 - d. Norming. Tahapan ini anggota kelompok memahami norma atau aturan yang berlaku dalam kegiatan kelompok
3. Tahap kerja (*The working stage in a group*)
 - a. Eksperientasi: Pemimpin kelompok melaksanakan bimbingan dengan teknik *miracle paper*, *butterfly hug*, mari bercerita, *gallery walk*, relaksasi dan *self-care*.
 - b. Identifikasi: konselor mengenali dan melakukan identifikasi respon dari masing-masing peserta didik yang dilihat dari pikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul.
 - c. Analisis: konselor memfasilitasi analisis masalah dan solusi kelompok
 - d. Generalisasi: Konselor mendorong perubahan tingkah laku setelah melaksanakan proses bimbingan.
4. Tahap Terminasi (*Termination of a group*)

Pada tahap ini, konselor melakukan refleksi dan mengulang secara ringkas proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan. Konselor pada tahap ini bertugas dalam memberi penguatan pada peserta didik dan menyebutkan kembali alternatif rencana yang akan dilakukan peserta didik.

5. Rencana yang disepakati diimplementasikan melalui kegiatan sehari-hari yang harus dilakukan peserta didik.
6. Mengevaluasi keefektifan intervensi selanjutnya dalam kaitannya dengan kebutuhan peserta didik sesuai dengan identifikasi awal.

3.5 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument yakni *Self-compassion Scale* (SCS) yang didasarkan pada teori Neff (2003). Neff (2003) mengemukakan *self-compassion* terdiri dari enam aspek yaitu (1) *self-kindness*, (2) *self-judgment*, (3) *common humanity*, (4) *isolation*, (5) *mindfulness*, dan (6) *over-identification*.

Neff (2003) mengutarakan *self-kindness* mampu menerima dan memahami diri dengan apa adanya, baik pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesulitan. *Self-judgment* menunjuk pada sikap evaluatif yang cenderung mengkritik serta merendahkan diri sendiri. *Common humanity* digambarkan sebagai kondisi dimana individu melihat tantangan, kesulitan, serta kegagalan adalah bagian dari manusia dan tentunya dialami oleh semua orang. *Isolation* mengarah pada usaha menjauhkan diri dari kehidupan karena individu fokus pada kegagalan yang terjadi tanpa mempertimbangkan kehidupan manusia secara luas. *Mindfulness* merupakan kesadaran memandang secara jernih, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa penghakiman dalam sebuah situasi atau sadar atas situasi saat ini. *Over-identification* digambarkan sebagai kecenderungan individu untuk berfokus pada permasalahan secara berlebihan sehingga tidak mau menerima apa adanya kondisi tersebut. Kisi-kisi skala *self-compassion* dapat dilihat pada table 3.3 sebagai berikut ini.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen *Self-compassion*

No	Aspek	Indikator	No. Item		N
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self-kindness</i>	Menerima kekurangan diri dan berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit.	5, 12, 19, 23, 26		5

No	Aspek	Indikator	No. Item		N
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
2.	<i>Self-Judgement</i>	Sikap menghakimi dan mengkritik kekurangan dalam diri serta kegagalan yang dialami secara berlebihan.		1, 8, 11, 16, 21	5
3.	<i>Common humanity</i>	Menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain.	3, 7, 10, 15		4
4.	<i>Isolation</i>	Merasa dirinya paling menderita dan terasingkan saat mengalami kegagalan atau kesulitan dalam hidup.		4, 13, 18, 25	4
5.	<i>Mindfulness</i>	Memiliki kesadaran yang jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami.	9, 14, 17, 22		4
6.	<i>Over-identification</i>	Menyikapi suatu kesulitan dan kegagalan secara berlebihan.		2, 6, 20, 24	4
Total			13	13	26

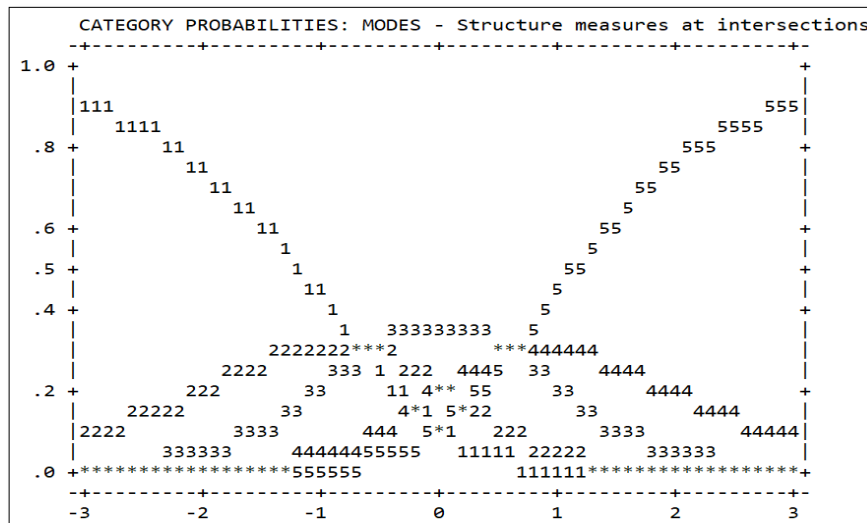
3.5.1 Pedoman Skoring

Instrumen penelitian merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala *likert* untuk mengukur *self-compassion* peserta didik. Instrumen menggunakan skala *likert* yang diklasifikasikan menjadi lima yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (K), Jarang (J), Tidak Pernah (TP). Instrumen terdiri dari dua pernyataan yang meliputi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skor skala yang digunakan yaitu sebagai berikut

Tabel 3.4
Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyeoran Skala *Self-compassion* Sebelum Uji Ketepatan Skala

Penyeoran	Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Hasil uji ketepatan skala menggunakan *Winstep Rasch Model* dapat dilihat pada gambar 3.1 sebagai berikut.



Gambar 3.1 Diagram Ketepatan Skala

Berdasarkan hasil uji ketetapan skala yang sebelumnya menggunakan penilaian dari skala satu sampai lima diubah menjadi satu sampai tiga. Penentuan penggunaan skala satu sampai tiga karena tabel analisis ketetapan skala menunjukkan skala penilaian 1, 3, dan 5 dapat menunjukkan puncak sementara skala penilaian 2 dan 4 tidak dapat menunjukkan puncak dengan jelas.

Skor skala *self-compassion* yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3.5 sebagai berikut.

Tabel 3.5
Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyekoran Skala *Self-compassion*
Setelah Uji Ketepatan Skala

Penyekoran	Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu	3	1
Kadang-kadang	2	2
Tidak pernah	1	3

3.5.2 Interpretasi Skala *Self-Compassion*

Penafsiran instrumen *self-compassion* disusun berdasarkan model distribusi

normal. Nilai yang akan diperoleh berdasarkan kisi-kisi item dari instrumen *self-compassion* diketahui berkisar antara 25 (skor terendah) dan 75 (skor tertinggi). Data yang telah diperoleh kemudian akan di kategorisasi menggunakan kategorisasi ordinal (Azwar, 2014). Adapun kategori yang dimaksudkan dapat terlihat pada tabel berikut.

Tabel 3.6
Kategorisasi Skoring Instrumen *self-compassion*

Nilai	Kategori
$(\text{Mean} + 1\text{SD}) \leq X$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah

Keterangan :

Mean : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

Penafsiran skala *self-compassion* disusun dengan tiga kategori yaitu skor tinggi, sedang dan rendah. Deskripsi kategorisasi *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 3.6 sebagai berikut.

Tabel 3.7
Kategorisasi Skoring Instrumen *Self-compassion*

Kategori	Nilai	Deskripsi
Tinggi	66 – 75	Skor tinggi ditandai dengan peserta didik mampu menghindari sikap menghakimi dan mengkritik kekurangan dalam diri serta kegagalan yang dialami secara berlebihan, peserta didik mampu menghindari perasaan paling menderita dan terasingkan saat mengalami kegagalan atau kesulitan dalam hidup, peserta didik mampu untuk tidak menyikapi suatu kesulitan dan kegagalan secara berlebihan.
Sedang	53 – 65	Skor sedang ditandai dengan peserta didik belum mampu menerima kekurangan diri dan berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit, peserta didik belum mampu menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain, peserta didik belum mampu memiliki kesadaran yang

Kategori	Nilai	Deskripsi
		jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami.
Rendah	25 – 52	Skor rendah ditandai dengan peserta didik menunjukkan sikap menghakimi dan mengkritik kekurangan dalam diri serta kegagalan yang dialami secara berlebihan, peserta didik menunjukkan perasaan paling menderita dan terasingkan saat mengalami kegagalan atau kesulitan dalam hidup, peserta didik menyikapi suatu kesulitan dan kegagalan secara berlebihan.

3.5.3 Uji Kelayakan Instrumen

3.5.3.1 Uji Rasional Instrumen

Instrumen *self-compassion* yang dikembangkan Neff (2003) diterjemahkan ke bahasa Indonesia, kemudian dilakukan penimbangan instrumen oleh pakar sebelum dilakukan *try out* atau uji coba. Uji kelayakan instrumen *self-compassion* dilaksanakan oleh tiga orang pakar dosen Bimbingan dan konseling yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN., M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd., dan Dr. Yaya Sunarya, M.Pd. Uji penimbangan instrumen *self-compassion* dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari segi konstruk, konten dan bahasa. Kriteria dalam penimbangan instrumen tersebut adalah memenuhi, revisi dan tidak memenuhi.

Berdasarkan hasil penimbangan yang telah dilakukan, keseluruhan item instrumen *self-compassion* sudah layak digunakan setelah dilakukan beberapa revisi baik dari segi konstruk, konten maupun bahasa.

3.5.3.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan pada instrumen *self-compassion* dilakukan terhadap empat orang peserta didik di jenjang SMA yang bukan sampel penelitian. Uji keterbacaan dilakukan guna mengukur pemahaman peserta didik terhadap butir pernyataan pada instrumen *self-compassion*. Berdasarkan hasil uji keterbacaan yang telah dilakukan, diketahui instrumen *self-compassion* dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik sehingga dapat dilakukan uji coba secara empiris.

3.5.3.3 Uji Coba Empiris Instrumen

Uji coba empiris dilakukan kepada partisipan penelitian yaitu peserta didik yang berjumlah 401 orang dengan 245 orang perempuan dan 156 orang laki-laki. Data hasil uji empiris kemudian diolah dan dianalisis menggunakan *rasch model* melalui aplikasi *winstep*.

3.5.3.3.1 Uji Ketepatan Skala

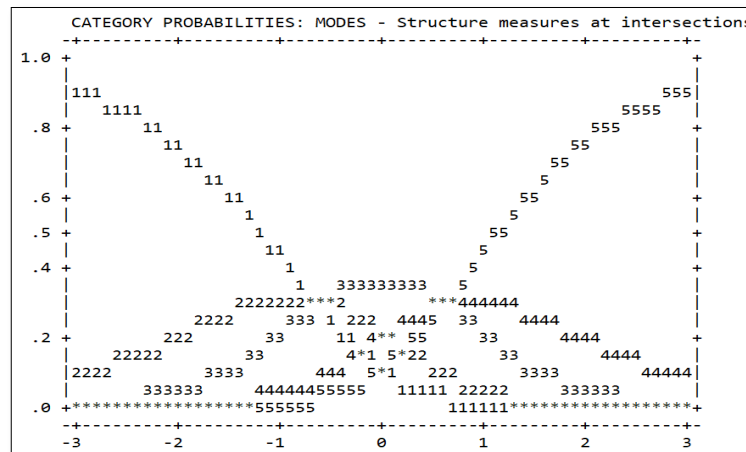
Hasil uji ketepatan skala menggunakan *Winstep Rasch Model* dapat dilihat pada Gambar 3.2 sebagai berikut.

SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"										
CATEGORY	OBSERVED	OBSVD	SAMPLE	INFIT	OUTFIT	ANDRICH	CATEGORY			
LABEL	SCORE	COUNT	%	AVRGE	EXPECT	MNSQ	MNSQ	THRESHOLD	MEASURE	
1	1	1004	10	-.40	-.42	1.07	1.20	NONE	(-2.19)	1
2	2	1505	14	-.13	-.11	.99	1.09	-.68	-.86	2
3	3	2828	27	.26	.24	.93	.93	-.57	.01	3
4	4	2354	23	.58	.61	.98	.92	.61	.87	4
5	5	2735	26	.98	.97	1.00	1.00	.64	(2.17)	5

Gambar 3.2 Uji Ketepatan Skala

Penentuan ketepatan skala *self-compassion* pada gambar 3.2 dapat dilihat pada kolom *Observed Average* dan *Category Measure*. Sumintono & Widhiarso (2014) mengatakan Nilai pada Kolom *Observed Average* dan *Category Measure* yang bergerak dari negatif dan terus mengarah positif secara berurutan menunjukkan penggunaan skala yang digunakan sudah tepat. Nilai pada kolom *Observed Average* diperoleh nilai -0.40, -0.13, 0.26, 0.58 dan 0.98, dan nilai pada kolom *Category Measure* -2.19, -0.86, 0.01, 0.87 dan 2.17 yang dapat diartikan skala lima yang digunakan dalam instrumen sudah tepat.

Kondisi lainnya yang menjelaskan ketepatan sebuah skala juga dapat terlihat pada gambar 3.3 selain melihat kolom *Observed Average* dan *Category Measure*. Hasil uji ketepatan skala dapat dilihat pada gambar 3.3 sebagai berikut.



Gambar 3.3 Diagram Ketepatan Skala

Kriteria dalam penilaian skala dapat dipahami oleh responden jika masing-masing skala dapat menunjukkan puncak dari setiap kategori penilaian dalam skala (Boone, Staver & Yale, 2013). Berdasarkan hasil uji ketepatan skala dapat diketahui jika skala pilihan 1, 3, dan 5 dapat menunjukkan puncak. Skala pilihan 2 dan 4 tidak dapat menunjukkan puncak. Hasil perolehan berdasarkan kriteria melihat puncak dari setiap pilihan mengartikan jika skala pilihan 5 tidak tepat digunakan dan diubah menjadi skala tiga (3) pilihan.

Hasil analisis ketepatan skala dengan menggunakan tiga (3) pilihan dapat dilihat pada gambar 3.4 sebagai berikut.

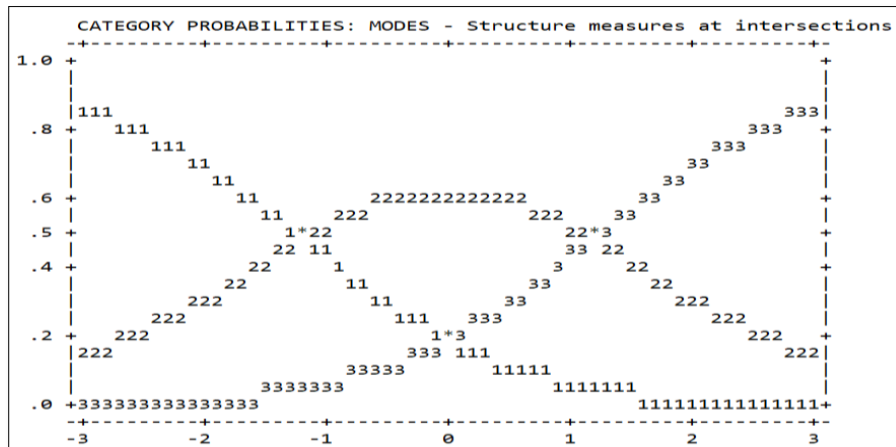
SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"									
CATEGORY LABEL	SCORE	OBSERVED COUNT	OBSVD %	SAMPLE AVRG	EXPECT	INFIIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE
1	1	1004	10	-.23	-.20	.99	1.10	NONE	(-2.35) 1
2	2	4333	42	.80	.78	.99	1.02	-1.19	.00 2
3	3	5089	49	1.92	1.92	.99	.99	1.19	(2.35) 3

Gambar 3.4 Uji Ketepatan Skala

Berdasarkan hasil uji ketepatan skala dengan menggunakan skala pilihan tiga (3) dapat diketahui jika Nilai pada kolom *Observed Average* diperoleh nilai -0.23, 0.80 dan 1.92 dan *Category Measure* diperoleh nilai -2.35, 0.00 dan 2.35. Perolehan nilai dari negatif dan kemudian positif secara berurutan mengartikan jika skala pilihan tiga

(3) sudah tepat digunakan. Nilai Kolom *Observed Average* dan *Category Measure* yang bergerak dari negatif dan terus mengarah positif secara berurutan dapat diartikan penggunaan skala yang digunakan sudah tepat (Sumintono & Widhiarso, 2014).

Hasil analisis *Winstep Rasch Model* dengan kriteria yang kedua dapat dilihat pada gambar 3.5 sebagai berikut:



Gambar 3.5 Diagram Ketepatan Skala

Berdasarkan hasil uji ketetapan skala dengan melihat puncak dapat diketahui skala pilihan satu (1), dua (2), dan tiga (3) dapat menunjukkan puncak. Terdapat puncak pada setiap skala pilihan dimaknai jika penggunaan skala dengan pilihan sudah tepat digunakan. Penggunaan tiga kriteria dalam uji ketetapan skala yaitu pada tabel di kolom *Observed Average*, *Category Measure* dan Puncak pada gambar 3.5 memenuhi persyaratan ketepatan penggunaan skala dengan tiga pilihan.

Hasil penggunaan skala *self-compassion* yang sebelumnya lima pilihan yang kemudian mengalami perubahan menjadi tiga pilihan. Pilihan skala *self-compassion* yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3.8 sebagai berikut:

Tabel 3.8
Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyeoran Skala *Self-compassion*

Penyeoran	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Selalu	3	1
Kadang-kadang	2	2
Tidak pernah	1	3

3.5.3.3.2 Uji Validitas

Item pada instrumen *self-compassion* setelah menjalani uji validitas. Uji validitas dilakukan menggunakan *Rasch model* dengan memanfaatkan aplikasi *winstep*. Dalam pengujian validitas item, terdapat beberapa persyaratan sebuah item dalam instrumen dapat dikatakan valid. Adapun syarat-syarat tersebut sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015).

1. Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima: $0,5 < MNSQ < 1,5$.
2. Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima : $-2,0 < ZSTD < + 2,0$ (lebih dari 400 responden sudah tidak menjadi patokan)
3. Nilai *Point Measure Correlation (Pt Measure Corr)*, selama perolehan tidak negatif maka dapat diterima.

Sebuah item dapat dikatakan sesuai ketika minimal dapat memenuhi satu hingga dua dari tiga persyaratan di atas (Suminthono & Widhiarso, 2015). Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang telah memenuhi kriteria pada dasarnya telah menunjukkan item dalam instrumen tersebut dapat diterima dan dapat meniadakan dua persyaratan lainnya (Boone, Staver & Yale, 2013).

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	TOTAL MEASURE	MODEL		INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT OBS%	MATCH EXP%	ITEM
				S.E.	MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.				
26	1105	401	-1.34	.12	1.30	3.3	1.55	4.1	A	.07	.32	72.6	77.0	I26
19	1082	401	-1.05	.11	1.07	1.0	1.43	3.8	B	.22	.34	69.1	72.4	I19
15	1069	401	-.90	.10	1.23	2.9	1.25	2.5	C	.23	.35	68.1	70.2	I15
7	978	401	-.05	.09	1.17	2.7	1.24	3.3	D	.14	.41	54.4	60.3	I7
10	1028	401	-.49	.10	1.18	2.5	1.23	2.7	E	.12	.38	52.6	64.1	I10
24	1081	401	-1.04	.11	1.21	2.6	1.17	1.6	F	.34	.34	69.8	72.3	I24
9	981	401	-.08	.09	1.10	1.6	1.19	2.6	G	.25	.40	57.1	60.4	I9
23	993	401	-.18	.09	1.08	1.2	1.14	1.9	H	.31	.40	60.1	61.1	I23
21	1028	401	-.49	.10	1.12	1.8	.99	-.1	I	.54	.38	65.6	64.1	I21
8	1054	401	-.74	.10	1.12	1.7	.98	-.2	J	.49	.36	73.6	68.1	I8
3	1030	401	-.51	.10	1.08	1.3	1.11	1.4	K	.21	.38	59.4	65.0	I3
25	786	401	1.35	.08	1.05	.8	1.06	1.0	L	.42	.45	56.4	58.2	I25
6	794	401	1.29	.08	1.05	.8	1.04	.6	M	.50	.45	54.4	58.4	I6
22	1055	401	-.75	.10	1.02	.3	1.02	.3	m	.33	.36	65.8	68.2	I22
17	1114	401	-1.47	.12	.99	-.1	.95	-.3	l	.31	.31	79.6	78.8	I17
12	1103	401	-1.31	.12	.99	-.1	.97	-.2	k	.41	.32	79.3	76.7	I12
11	911	401	.46	.09	.96	-.6	.93	-1.1	j	.65	.43	56.4	58.4	I11
5	998	401	-.22	.09	.91	-1.4	.94	-.9	i	.34	.40	60.8	61.2	I5
20	862	401	.82	.08	.89	-1.7	.90	-1.6	h	.48	.44	63.3	58.0	I20
2	777	401	1.41	.08	.89	-1.8	.89	-1.8	g	.48	.45	63.3	58.2	I2
16	870	401	.76	.08	.89	-1.8	.88	-1.9	f	.56	.44	56.4	57.9	I16
4	824	401	1.08	.08	.88	-2.1	.88	-2.1	e	.49	.44	61.3	58.3	I4
13	803	401	1.23	.08	.82	-3.2	.81	-3.2	d	.59	.45	62.8	58.3	I13
1	808	401	1.20	.08	.76	-4.3	.78	-3.9	c	.54	.44	66.3	58.3	I1
14	1001	401	-.25	.09	.77	-3.9	.76	-3.5	b	.45	.40	68.6	61.2	I14
18	802	401	1.24	.08	.74	-4.7	.74	-4.6	a	.58	.45	65.8	58.3	I18
MEAN	959.1	401.0	.00	.09	1.01	.0	1.03	.0				64.0	64.0	
S.D.	115.4	.0	.95	.01	.15	2.3	.20	2.4				7.2	6.6	

Gambar 3.6 Uji Validitas Item dengan *Rach Model*

Berdasarkan uji validitas item yang telah dilakukan, maka diperoleh item valid dan tidak valid (tidak digunakan) dalam instrumen *self-compassion*. Adapun item tersebut sebagai berikut.

Tabel 3.9
Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-compassion*

No	Keterangan	Nomor Item	Total
1.	Item Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,118,1 9,20,21,22,23,24,25.	25
2.	Item Tidak Valid	26	1
Total			26

3.5.3.3 Uji Reliabilitas

Setelah melalui uji validitas item, instrumen *self-compassion* kemudian melalui uji reliabilitas item. Uji reliabilitas dilakukan melalui *Rasch model* dengan memanfaatkan aplikasi *Winstep*. Adapun hasil uji reliabilitas dengan memanfaatkan *rach model* akan memperoleh tiga hal yaitu *reliability person*, *reliability item* dan *alpha cronbach's*. Lebih lanjut data yang diperoleh sebagai berikut.

SUMMARY OF 401 MEASURED PERSON									
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT		
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	
MEAN	62.2	26.0	1.24	.37	1.00	-.1	1.03	.0	
S.D.	6.2	.0	.85	.06	.40	1.5	.48	1.4	
MAX.	77.0	26.0	4.81	1.03	3.07	5.9	4.12	6.0	
MIN.	40.0	26.0	-1.40	.33	.32	-3.3	.32	-3.0	
REAL RMSE	.41	TRUE SD	.74	SEPARATION	1.83	PERSON RELIABILITY	.77		
MODEL RMSE	.38	TRUE SD	.76	SEPARATION	2.00	PERSON RELIABILITY	.80		
S.E. OF PERSON MEAN = .04									
PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .98									
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .79									
SUMMARY OF 26 MEASURED ITEM									
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT		
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	
MEAN	959.1	401.0	.00	.09	1.01	.0	1.03	.0	
S.D.	115.4	.0	.95	.01	.15	2.3	.20	2.4	
MAX.	1114.0	401.0	1.41	.12	1.30	3.3	1.55	4.1	
MIN.	777.0	401.0	-1.47	.08	.74	-4.7	.74	-4.6	
REAL RMSE	.10	TRUE SD	.94	SEPARATION	9.47	ITEM RELIABILITY	.99		
MODEL RMSE	.10	TRUE SD	.94	SEPARATION	9.84	ITEM RELIABILITY	.99		
S.E. OF ITEM MEAN = .19									
UMEAN=.0000 USCALE=1.0000									

Gambar 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Item melalui *Rasch Model*

Adapun kriteria reliabilitas menurut *Rasch model* sebagai berikut (Suminthono

& Widhiarso, 2015).

Tabel 3.10
Kriteria Reliabilitas *Alpha Cronbach* dalam *Rach Model*

Nilai	Kriteria
< 0,5	Buruk
0,5-0,6	Jelek
0,6-0,7	Cukup
0,7-0,8	Bagus
> 0,8	Bagus Sekali

Tabel 3.11
Kriteria Reliabilitas *Person* dan *Item* dalam *Rasch Model*

Nilai	Kriteria
< 0,67	Lemah
0,67-0,80	Cukup
0,81-0,90	Bagus
0,91-0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istimewa

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan kriteria reliabilitas di atas, diketahui nilai *alpha cronbach's* yang diperoleh sebesar 0,79 yang berarti berada pada kategori bagus. Untuk reliabilitas *person* diperoleh sebesar 0,80 yang berada pada kategori cukup. Sedangkan reliabilitas item yang diperoleh sebesar 0,99 yang berada pada kategori istimewa.

3.5.3.3.4 Uji Unidimensional

Uji unidimensionalitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen *self-compassion* yang telah dikembangkan kemudian dapat mengukur sikap *self-compassion* dari responden. Hasil uji unidimensionalitas pada instrumen *self-compassion* dapat terlihat pada gambar berikut.

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)			
		-- Empirical --	Modeled
Total raw variance in observations	=	39.2 100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	13.2 33.6%	33.1%
Raw variance explained by persons	=	4.5 11.5%	11.3%
Raw Variance explained by items	=	8.7 22.1%	21.8%
Raw unexplained variance (total)	=	26.0 66.4%	100.0% 66.9%
Unexplned variance in 1st contrast	=	4.0 10.2%	15.4%
Unexplned variance in 2nd contrast	=	1.6 4.2%	6.3%
Unexplned variance in 3rd contrast	=	1.4 3.7%	5.6%
Unexplned variance in 4th contrast	=	1.4 3.6%	5.4%
Unexplned variance in 5th contrast	=	1.3 3.2%	4.8%

STANDARDIZED RESIDUAL VARIANCE SCREE PLOT

Gambar 3.8 Uji Unidimensionalitas dengan *Rasch Model*

Hasil pada uji dimensionalitas diatas pada bagian *raw variance explained by measured* diketahui memiliki nilai sebesar 33,1%. Kondisi tersebut menjelaskan instrumen *self-compassion* telah memenuhi persyaratan minimal pada uji unidimensionalitas yaitu minimal 20% (Suminthono & Widhiarso, 2015). Selain itu pada bagian *unexplained variance in 1st contrast* diketahui memiliki nilai sebesar 10,2%. Nilai tersebut juga telah memenuhi syarat minimum yaitu nilai berada di bawah 15% ($x < 15\%$) (Suminthono & Widhiarso, 2015). Berdasarkan kondisi tersebut dapat diambil kesimpulan instrumen *self-compassion* yang dikembangkan mampu memberikan gambaran mengenai sikap *self-compassion* dari responden.

3.6 Kisi-kisi Instrumen *Self-compassion* Setelah Uji Empirik

Setelah mengalami uji empirik, diketahui beberapa item dari instrumen *self-compassion* berstatus tidak valid. Hal tersebut tentunya akan mengubah susunan kisi-kisi instrumen *self-compassion* yang telah disusun sebelumnya. Kisi-kisi instrumen *self-compassion* setelah uji empirik terlihat sebagai berikut.

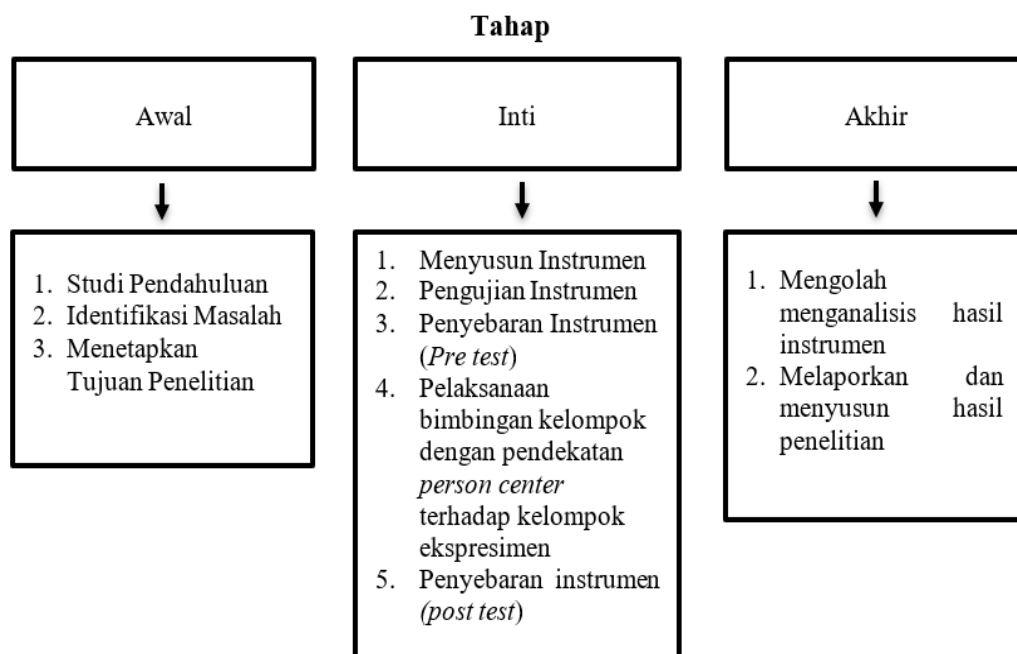
Tabel 3.12
Kisi-kisi Instrumen *Self-compassion* Setelah Uji Empirik

No	Aspek	Indikator	No. Item		N
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self-kindness</i>	Menerima kekurangan diri dan berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit.	5, 12, 19, 23		4
2.	<i>Self-Judgement</i>	Sikap menghakimi dan mengkritik kekurangan dalam diri serta kegagalan yang dialami secara berlebihan.		1, 8, 11, 16, 21	5
3.	<i>Common humanity</i>	Menyadari bahwa kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain.	3, 7, 10, 15		4
4.	<i>Isolation</i>	Merasa dirinya paling menderita dan terasingkan saat mengalami kegagalan atau kesulitan dalam hidup.		4, 13, 18, 25	4

5.	<i>Mindfulness</i>	Memiliki kesadaran yang jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami.	9, 14, 17, 22		4
6.	<i>Over-identification</i>	Menyikapi suatu kesulitan dan kegagalan secara berlebihan.		2, 6, 20, 24	4
Total			13	13	25

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan yang terdiri dari atas tahap awal, inti dan akhir. Rincian tahapan penelitian dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 3.9 Prosedur Penelitian

3.8 Pengembangan Program

Pengembangan program bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* menggunakan tahapan sebagai berikut.

1. Pelaksanaan Asesmen kebutuhan

Identifikasi awal. Tahapan awal dilakukan dengan memberi nama, memvalidasi,

dan memprioritaskan kondisi peserta didik. Konselor mengidentifikasi hal-hal yang berkaitan dengan kondisi peserta didik.

2. Penyusunan program

- a. Penggunaan literatur digunakan untuk memilih teknik yang sesuai dengan kondisi peserta didik. Teknik yang digunakan dalam program ini adalah *miracle paper*, *butterfly hug*, mari bercerita, *gallery walk*, relaksasi dan *self-care*.
- b. Identifikasi aspek atau indikator yang ingin dikembangkan. Pendekatan atau teknik yang dipilih digunakan untuk mengidentifikasi hal-hal yang berkontribusi terhadap upaya pengembangan aspek atau indikator. Adapun aspek dan indikator yang akan dikembangkan dalam program ini adalah mampu menerima kekurangan diri dan berperilaku baik saat mengalami kesulitan, mampu menghindari sikap mengkritik dan menghakimi diri secara berlebihan, mampu menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal yang wajar dialami oleh orang lain, mampu untuk tidak merasa dirinya paling menderita dan terasingkan saat mengalami kesulitan, mampu memiliki kesadaran jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami dan mampu menyikapi kesulitan dan kegagalan secara tidak berlebihan.

3. Pelaksanaan bimbingan kelompok

Pada tahap ini dilaksanakan teknik *person center* meliputi *acceptance*, *empathy*, *understanding*, *respect*, *reassurance*, *encouragement*, *open ended question* dan *reflection*.

- a. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya yang dapat digunakan konseli untuk membantu pengembangan diri pribadi konseli. Hasil yang ditargetkan dinegosiasikan dan rencana aksi juga dikembangkan pada tahap ini. Konselor dan konseli penting untuk menyepakati tujuan agar dapat menghindari hasil yang tidak diharapkan, melalui penyamaan target, maka kerja sama dapat dilakukan. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu.

1. Tahap Awal (*The Beginning a state*)
Tahap awal dilaksanakan dengan menyampaikan topik dan tujuan diadakannya pertemuan, pembentukan serta menjalin hubungan yang akrab dengan anggota kelompok.
2. Tahap Transisi (*The Transition stage in a group*)
 - a. Menjelaskan kegiatan di tahap berikutnya.
 - b. Menawarkan dan mengamati kesiapan anggota kelompok saat menjalani tahap berikutnya.
 - c. Storming. Pada tahap storming digambarkan sebagai tahap penyampaian dimana setiap anggota kelompok mengemukakan ide dan pendapatnya masing-masing.
 - d. Norming. Tahapan ini anggota kelompok memahami norma atau aturan yang berlaku dalam kegiatan kelompok.
3. Tahap kerja (*The working stage in a group*)
 - a. Eksperientasi: konselor menggunakan teknik *miracle paper*, *butterfly hug*, mari bercerita, *gallery walk*, relaksasi dan *self-care*.
 - b. Identifikasi: konselor mengenali dan melakukan identifikasi respon dari masing-masing peserta didik yang dilihat dari pikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul.
 - c. Analisis: konselor memfasilitasi analisis masalah dan solusi kelompok
 - d. Generalisasi: Konselor mendorong perubahan tingkah laku setelah melaksanakan proses bimbingan.
4. Tahap Terminasi (*Termination of a group*)
Pada tahap ini, konselor melakukan refleksi dan mengulang secara ringkas proses bimbingan kelompok yang telah dilakukan. Konselor pada tahap ini bertugas dalam memberi penguatan pada peserta didik dan menyebutkan kembali alternatif rencana yang akan dilakukan peserta didik.
 - b. Rencana yang disepakati diimplementasikan melalui kegiatan sehari-hari yang harus dilakukan konseli.

4. Evaluasi

Terakhir adalah tahapan melakukan evaluasi intervensi.

3.9 Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person Center* untuk Mengembangkan *Self-compassion* Peserta Didik

Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person Center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik terdiri dari bagian-bagian yang kemudian dikembangkan dan disesuaikan berdasarkan kebutuhan serta kondisi dari peserta didik yang berada di SMA Negeri 2 Subang. Program Bimbingan Kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik kemudian melalui proses penimbangan ahli agar dapat diperoleh masukan dengan tujuan agar terwujud program layanan yang lebih baik sebelum pelaksanaan program dilaksanakan.

Gambaran penimbangan program oleh ahli dapat terlihat pada tabel 3.13 sebagai berikut.

Tabel 3.13
Penilaian Pakar Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person Center* untuk Mengembangkan *Self-compassion* Peserta Didik

No	Aspek	Penilaian Pakar		
		Pakar 1	Pakar 2	Praktisi 1
1	Rasional	Cukup Memadai	Cukup Memadai	Memadai
2	Deskripsi Kebutuhan	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
3	Tujuan	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
4	Sasaran	Memadai	Memadai	Memadai
5	Kompetensi Konselor	Memadai	Memadai	Memadai
6	Peran Konselor	Cukup Memadai	Memadai	Memadai
7	Prosedur Pelaksanaan Layanan	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
8	Pelaksana	Memadai	Memadai	Memadai
9	Tahapan Penyusunan	Memadai	Memadai	Memadai
10	Rencana Operasional	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
11	Evaluasi	Cukup Memadai	Memadai	Memadai
12	Pengembangan Rencana Pelaksanaan Layanan	Cukup Memadai	Memadai	Cukup Memadai

Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person Center* untuk Mengembangkan *Self-compassion* peserta didik berada pada kategori memadai dan cukup memadai. Pada kategori cukup memadai kemudian memperoleh beberapa

masukan yang berguna sebagai perbaikan pada Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person Center* untuk Mengembangkan *Self-compassion* peserta didik. Adapun masukan dan saran yang diberikan oleh pakar dan praktisi dapat terlihat pada tabel 3.14 sebagai berikut.

Tabel 3.14
Saran Perbaikan pada Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person Center* untuk Mengembangkan *Self-compassion* Peserta didik

No.	Penimbang	Saran Perbaikan
1.	Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rasional ditambahkan fenomena umum dan fenomena di sekolah 2. Peran konselor lebih diperjelas 3. Evaluasi ditambahkan evaluasi proses dan hasil 4. Pada RPL jelaskan tujuan dengan kata operasional
2.	Dr. Nandang Budiman, M.Si	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada rasional perlu ditambahkan urgensi program 2. Deskripsi kebutuhan disesuaikan dengan hasil studi pendahuluan. 3. Tujuan pelaksanaan disesuaikan dengan indikator yang telah ditetapkan. 4. Prosedur pelaksanaan layanan tambahkan tahapan <i>person center</i> secara operasional 5. Aktivitas peserta didik lebih dijelaskan pada rencana operasional
3.	Dra. Evfi Nurhafizah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada RPL jelaskan materi secara lebih operasional

Berdasarkan pertimbangan yang telah dilakukan maka dapat diketahui bagian-bagian dari Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person Center* untuk Mengembangkan *Self-compassion* peserta didik dapat dijelaskan sebagai berikut:

3.9.1 Rasional

Self-compassion merupakan penerimaan pada diri sendiri yang mengacu pada peristiwa yang dialami individu baik kesulitan, kegagalan, maupun segala pengalaman buruk yang dialami (Germer & Neff, 2013). Menurut Rogers penerimaan diri merupakan individu yang mempunyai pandangan yang realistic terhadap dunia sehingga mempunyai perspektif yang lebih cermat tentang potensi yang mereka miliki, lebih terbuka terhadap pengalaman, dan memiliki pandangan positif (Feist & Feist, 2008). Pengembangan *self-compassion* diawali dengan penerimaan diri bagi individu termasuk menerima kelemahan dan kesulitan yang dialami. Rogers memandang

manusia memiliki bawaan berjuang untuk berfungsi secara penuh, bergerak kedepan, serta memiliki kebaikan-kebaikan yang positif pada diri (Corey, 2013). Pandangan positif terhadap diri dimana individu melakukan kebaikan terhadap diri berupa kasih sayang terhadap diri, memiliki pandangan positif terhadap diri, menerima kelebihan dan kekurangan diri yang kemudian berorientasi terhadap pengembangan *self-compassion*.

Individu yang mengalami kegagalan dan kesulitan dalam hidup, seringkali mengalami rasa tidak dapat menerima kondisi diri yang dapat digambarkan *self-compassion* rendah. *Self-compassion* yang rendah memberikan dampak terhadap penerimaan diri yang menjadikan remaja kesulitan untuk memberikan maaf kepada diri atas masalah yang terjadi (Neff & McGehee, 2010). Dampak negatif yang dapat di timbulkan ketika peserta didik *self-compassion* rendah akan dapat mengalami stres, sulit meregulasi emosi, mengalami depresi, tidak terlibat dengan lingkungan sosial, dan sulit memaafkan dirinya sendiri. Timbulnya berbagai dampak negatif yang dialami oleh peserta didik menyebabkan perlunya suatu intervensi untuk mengembangkan *self-compassion*. Peserta didik dengan *self-compassion* cenderung menjadi individu yang dapat menerima diri terkait kegagalan dan kekurangan, menunjukkan sikap percaya diri, dapat mengontrol emosi, serta menunjukkan sikap kebaikan dan perhatian terhadap diri dan orang lain. Berdasarkan hal tersebut sehingga perlunya peserta didik memiliki *self-compassion*.

Fenomena *self-compassion* di Indonesia rata-rata berada pada kategori sedang hingga rendah. Berbagai penelitian dilakukan terkait *self-compassion* pada peserta didik SMA pada jenjang SMA di Indonesia mayoritas subjek memiliki kategori *self-compassion* yang rendah (Sari dkk, 2022; Hidayati, 2015; Fauzi, 2020; Harahap, 2021). Berdasarkan hasil distribusi frekuensi peserta didik di SMA Negeri 2 Subang yang memiliki *self-compassion* rendah sebanyak persentase 14% yaitu 55 orang, peserta didik yang memiliki *self-compassion* sedang 68% yaitu 274 orang dan peserta didik yang memiliki *self-compassion* tinggi 18% yaitu 72 orang. Hasil distribusi frekuensi lebih dari 50% peserta didik di SMA Negeri 2 Subang berada pada kategori sedang. Peserta didik dengan kategori sedang ditandai dengan belum mampu

menerima kekurangan diri dan memiliki perilaku yang baik kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada masa-masa sulit, peserta didik belum dapat menyadari bahwa kesulitan yang dialami adalah hal wajar yang juga dialami oleh orang lain, dan peserta didik belum mampu memiliki kesadaran yang jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami.

Peserta didik dengan *self-compassion* pada kategori sedang perlu diberikan layanan bimbingan kelompok guna mengembangkan *self-compassion* pada dirinya. Bimbingan kelompok menurut Rusmana (2009, hlm. 13) merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik melalui pengaturan kelompok atau dinamika kelompok yang memberikan kesempatan kepada setiap anggota berpartisipasi secara aktif dan berbagi pengalaman sebagai upaya pengembangan sikap, wawasan dan keterampilan yang dibutuhkan dan utamanya upaya pengembangan pribadi.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan menggunakan berbagai pendekatan dan teknik, salah satunya dengan menggunakan pendekatan *person center* yang memandang individu dengan segala kebaikan yang positif dalam diri termasuk menumbuhkan perasan kasih sayang terhadap diri, penerimaan, baik berupa kesulitan dan kegagalan yang kemudian berorientasi terhadap pengembangan *self-compassion*. Individu yang memiliki pandangan positif tentang diri cenderung memiliki kasih sayang terhadap diri yang dapat mengarah pada penerimaan diri bagi individu.

Pendekatan *person center* dipandang dapat menekan kecenderungan negatif pada diri manusia dan mendorong manusia agar terus bergerak kedepan, berjuang, dan fungsi dengan sepenuhnya serta memiliki kebaikan yang positif pada diri sendiri termasuk menumbuhkan perasan kasih sayang terhadap diri, penerimaan terhadap diri baik berupa kesulitan dan kegagalan yang kemudian berorientasi terhadap pengembangan *self-compassion*. Melalui program bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* dapat memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan *self-compassion* yang ditunjukkan dengan karakteristik mampu menerima kekurangan diri dan berperilaku baik saat mengalami kesulitan, mampu menghindari sikap mengkritik dan menghakimi diri secara berlebihan, mampu menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal yang wajar dialami oleh orang lain, mampu memiliki kesadaran

jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami. Tercapainya karakteristik oleh peserta didik melalui pendekatan *person center* sehingga program ini perlu diberikan untuk pengembangan *self-compassion*.

3.9.2 Deskripsi Kebutuhan Peserta didik

Deskripsi kebutuhan bagi peserta didik SMA Negeri 2 Subang tahun ajaran 2023/2024 dilandasi atas profil *self-compassion* peserta didik. Gambaran umum *self-compassion* peserta didik di kelas X tahun ajaran 2022/2023 diperoleh nilai mean 59. Perolehan nilai 59 menunjukkan *self-compassion* peserta didik berada pada kategori sedang. Karakteristik *self-compassion* sedang ditandai dengan peserta didik belum mampu menerima kekurangan diri dan berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit, peserta didik belum mampu menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain, dan peserta didik belum mampu memiliki kesadaran yang jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami. Dari data yang diperoleh, peserta didik membutuhkan upaya layanan bimbingan konseling untuk mengembangkan *self-compassion*. *Self-compassion* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Subang dalam setiap aspek dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.15
Gambaran *Self-compassion* dan Kebutuhan Layanan Bimbingan Kelompok Peserta Didik Berdasarkan Aspek dan Indikator

No	Aspek	Indikator	Rata-rata Nilai	Kategori	Kebutuhan Bimbingan
1.	<i>Self-kindness</i>	Mampu menerima kekurangan diri dan berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit	10	Sedang (Peserta didik belum mampu menerima kekurangan diri dan mampu berperilaku baik kepada diri sendiri saat mengalami masa-masa sulit)	Belajar untuk mengenal dan menerima diri, khususnya kekurangan yang dimiliki
2.	<i>Self-judgement</i>	Sikap menghakimi dan mengkritik kekurangan dalam diri serta kegagalan yang	12	Sedang (Peserta didik mampu menghindari sikap menghakimi dan belum mampu menghindari sikap	Belajar menghargai kekurangan dan kegagalan yang dialami oleh diri sendiri sehingga dapat menghindari

No	Aspek	Indikator	Rata-rata Nilai	Kategori	Kebutuhan Bimbingan
		dialami secara berlebihan		mengkritik kekurangan dan kegagalan diri secara berlebihan)	sikap mengkritik diri secara berlebihan.
3.	<i>Common humanity</i>	Mampu menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain	10	Sedang (Peserta didik belum mampu menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal yang wajar yang juga dialami oleh orang lain)	Belajar untuk dapat memahami dan menyadari kesulitan yang dialami juga dihadapi oleh orang lain
4.	<i>Isolation</i>	Merasa dirinya paling menderita dan terasingkan saat mengalami kegagalan atau kesulitan dalam hidup	8	Sedang (Peserta didik mampu untuk menghindari perasaan paling menderita saat mengalami kegagalan dan belum mampu menghindari perasaan terasingkan saat mengalami kegagalan)	Belajar untuk menyadari peranan orang sekitar ketika mengalami kesulitan dan kegagalan
5.	<i>Mindfulness</i>	Memiliki kesadaran yang jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami	10	Sedang (Peserta didik belum mampu memiliki kesadaran yang jernih dan mampu memiliki perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami)	Belajar melihat peristiwa secara objektif dan berbagai sudut pandang.
6.	<i>Over-identification</i>	Menyikapi suatu kesulitan dan kegagalan secara berlebihan	9	Sedang (Peserta didik belum mampu untuk menghindari sikap berlebihan dalam menyikapi kesulitan dan kegagalan)	Belajar untuk menyikapi kesulitan dan kegagalan dengan tenang.

Gambaran *self-compassion* peserta didik pada aspek dan indikator *self-compassion* menunjukkan semua indikator berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan *self-compassion* peserta didik memerlukan upaya-upaya tertentu agar meningkat menjadi lebih baik lagi salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok

dengan pendekatan *person center*.

3.9.3 Tujuan Program

Tujuan umum pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* adalah mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik di kelas X tahun ajaran 2023/2024 SMA Negeri 2 Subang. Tujuan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* secara khusus dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Peserta didik mampu menjadi pribadi yang pandai bersyukur dengan kondisi diri.
2. Peserta didik mampu menghargai diri sendiri khususnya kegagalan yang dialami atau peristiwa yang menyakitkan.
3. Peserta didik mampu memahami dan menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal yang wajar yang juga dialami oleh orang lain.
4. Peserta didik mampu menjalin relasi positif dengan orang lain.
5. Peserta didik mampu memiliki perspektif positif terhadap kegagalan dan kesulitan yang dialami.
6. Peserta didik mampu menghadapi peristiwa dengan tenang

3.9.4 Sasaran Program

Sasaran pelaksanaan program layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* adalah peserta didik yang berada di kelas X SMA Negeri 2 Subang Tahun Ajaran 2023/2024. Adapun sasaran layanan tersebut memenuhi beberapa kriteria tertentu diantaranya.

1. Peserta didik berada pada jenjang kelas X.
2. Memiliki tingkat *self-compassion* rendah, sedang dan tinggi,
3. Peserta didik bersedia mengikuti keseluruhan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan ketiga kriteria tersebut, maka dipilihlah tujuh orang peserta didik yang akan menjadi sasaran utama pelaksanaan program bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*. Besaran kelompok sebanyak tujuh peserta didik tersebut sesuai dengan jumlah peserta layanan bimbingan kelompok sebanyak dua hingga lima belas peserta didik (Rusmana, 2019). Kondisi sebaran partisipan diambil dalam tiap

tingkatan *self-compassion*.

3.9.5 Kompetensi Konselor

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk meningkatkan *self-compassion* peserta didik, terdapat beberapa kompetensi yang harus dimiliki oleh konselor, yaitu:

1. Memahami teori mengenai *self-compassion* dan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*.
2. Menguasai penggunaan instrumen *self-compassion* untuk mengungkap profil *self-compassion* peserta didik.
3. Mampu membaca, menafsirkan, dan mengkomunikasikan hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen *self-compassion* kepada peserta didik.
4. Memahami karakteristik perkembangan remaja khususnya peserta didik di jenjang SMA baik laki-laki maupun perempuan serta jenis tugas perkembangannya.
5. Memiliki kemampuan untuk melaksanakan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*.
6. Menyampaikan materi dan melaksanakan perlakuan bimbingan dan konseling secara naratif, komunikatif, dan inspiratif.

3.9.6 Peran Konselor

Peran konselor dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* adalah sebagai berikut:

1. Informan
Memberikan informasi kepada peserta didik mengenai *self-compassion*. Dalam hal ini secara keseluruhan berkaitan dengan mampu menerima kekurangan diri dan bersikap baik kepada diri sendiri ketika menghadapi masa-masa yang sulit, sikap tidak menghakimi dan mengkritik kekurangan dalam diri serta kegagalan yang dialami secara berlebihan, dapat menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal yang wajar dan dialami oleh orang lain, tidak merasa dirinya paling menderita dan terasingkan saat

mengalami kegagalan atau kesulitan dalam hidup, memiliki kesadaran yang jernih dan perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami, tidak menyikapi suatu kesulitan dan kegagalan secara berlebihan.

2. Narator

Menyampaikan kisah tentang seseorang yang mampu menyayangi diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kekurangan atau kesulitan.

3. Motivator

Mendorong dan membangkitkan keyakinan diri peserta didik agar dapat menyayangi diri sendiri saat menghadapi kegagalan, kesulitan atau kekurangan.

4. Moderator

Mengatur jalannya diskusi selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* agar lebih terarah.

5. Instruktur

Mengatur jalannya kegiatan simulasi layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*.

6. Reflektor

Memberikan refleksi dari kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* yang dilaksanakan.

7. Fasilitator

Membantu memfasilitasi pengembangan *self-compassion* peserta didik melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*.

3.9.7 Prosedur Pelaksanaan Layanan

Prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* secara keseluruhan dapat dijelaskan berdasarkan tahapan kegiatan bimbingan kelompok yang umumnya dilakukan dengan beberapa tahapan utama seperti tahap awal, peralihan, inti dan penutup (Rusmana, 2019). Pada setiap tahapan dilaksanakan teknik *person center* meliputi *acceptance*, *empathy*, *understanding*, *respect*, *reassurance*, *encouragement*, *open ended question* dan *reflection*. Pada tahapan inti kegiatan *person center* lebih lanjut dikembangkan dan terperinci dijelaskan

berdasarkan pendekatan *person center*. Tahapan-tahapan tersebut lebih lanjut sebagai berikut.

1. Tahap Awal (5 Menit)
 - a. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam.
 - b. Konselor menyapa peserta didik yang menjadi subjek dalam kegiatan bimbingan kelompok.
 - c. Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok).
 - 1) Konselor menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yaitu bimbingan kelompok dengan *person center*.
 - 2) Konselor menjelaskan langkah dan tahapan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilalui.
 - 3) Konselor menjelaskan aturan-aturan yang berlaku dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.
 - d. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi): Menjelaskan kegiatan bimbingan kelompok kepada peserta didik dalam konteks yang lebih operasional.
2. Tahap Peralihan (5 Menit)
 - a. Konselor menanyakan perihal pemahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan (*storming*).
 - b. Konselor menyiapkan peserta didik untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dan menjelaskan norma-norma yang berlaku dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok (*norming*).
3. Tahap Inti (25 Menit)

Konselor kemudian menetapkan topik kegiatan yang akan dilakukan oleh peserta layanan. Topik kegiatan tersebut pada dasarnya berguna agar kegiatan yang dilaksanakan dapat berlangsung sesuai dengan tujuan pelaksanaan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam kegiatan ini konselor dapat melakukan hal-hal sebagai berikut.

 - a. *Acceptance* (Penerimaan)

Konselor menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap peserta didik. Menciptakan ruang yang aman bagi peserta didik untuk berbagi perasaan, pikiran, dan pengalaman tanpa takut dihakimi. Ini menciptakan dasar bagi peserta didik untuk merasa diterima apa adanya.

b. *Empaty* (empati)

Konselor memahami peserta didik dari sudut pandang mereka. Konselor menunjukkan empati terhadap apa yang diungkapkan peserta didik tanpa menilai atau mengkritik. Dengarkan tanpa mencoba untuk segera memberikan solusi. Berikan perhatian penuh saat peserta didik berbicara.

c. *Understanding* (Mengerti, Memahami)

Setelah tercipta rasa penerimaan, konselor berfokus pada memahami dunia internal peserta didik. Konselor mendengarkan secara aktif, berusaha untuk melihat dunia dari sudut pandang peserta didik, dan memahami perasaan serta pemikiran yang mendasari perilaku peserta didik. Konselor memvalidasi perasaan dan pengalaman peserta didik. Gunakan bahasa yang mencerminkan apa yang telah diungkapkan peserta didik untuk menunjukkan pemahaman konselor. Jelaskan konselor mengerti perasaan atau pikiran yang telah peserta didik bagikan.

d. *Respect* (Rasa Hormat)

Rasa hormat muncul sebagai respon terhadap pengakuan dan penerimaan peserta didik. Konselor menghormati nilai dan martabat peserta didik sebagai individu yang unik. Konselor menghargai keberanian peserta didik dalam mengekspresikan diri, bahkan jika pandangan peserta didik mungkin berbeda. Konselor dapat menepati janji, hormati privasi, dan jaga kerahasiaan informasi peserta didik. Berikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengambil keputusan terkait proses. Hormati pandangan atau nilai yang diungkapkan

meskipun berbeda dengan pandangan konselor.

e. *Reassurance* (Menenangkan hati)

Tahap ini melibatkan pemberian dukungan dan keyakinan pada peserta didik. Konselor menegaskan perasaan dan pengalaman peserta didik telah diterima dan dimengerti. Konselor juga memberikan keyakinan peserta didik mampu mengatasi masalah dengan bantuan konselor. *Reassurance* dapat dilakukan dengan mengkonfirmasi perasaan yang diungkapkan peserta didik adalah normal dan dimengerti. Berikan keyakinan peserta didik mampu menghadapi kesulitan. Gunakan kalimat-kalimat yang menenangkan dan mendukung.

f. *Encouragement* (Dorongan)

Konselor memberikan dorongan pada peserta didik untuk mengeksplorasi diri sendiri, menemukan potensi, dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Konselor menekankan kepercayaan pada kemampuan peserta didik untuk menemukan solusi sesuai dengan nilai dan kebutuhan sendiri. Dapat dilakukan dengan memberikan dorongan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi diri sendiri dan menemukan solusi atas masalah. Jelaskan bahwa peserta didik memiliki kekuatan dan sumber daya dalam diri sendiri untuk menyelesaikan masalah.

g. *Open Ended Question* (Pertanyaan Terbuka)

Pertanyaan terbuka adalah cara yang sangat efektif dalam memfasilitasi komunikasi terbuka antara konselor dan peserta didik dalam *person center*. Pertanyaan terbuka memungkinkan peserta didik untuk menjelaskan, menceritakan, dan berekspresi secara lebih luas, tanpa membatasi jawaban hanya pada "ya" atau "tidak". Pertanyaan terbuka membantu konselor memahami lebih dalam tentang pikiran, perasaan, dan pengalaman peserta didik. Hal ini juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan diri secara lebih bebas. Dengan memperluas ruang

percakapan, pertanyaan terbuka memfasilitasi peserta didik dalam mengeksplorasi dan memahami diri sendiri dalam proses intervensi.

h. *Reflection*

Konselor menggunakan teknik refleksi untuk membantu peserta didik lebih memahami perasaan dan pemikiran sendiri. Dengan mencerminkan kembali apa yang telah dikatakan peserta didik, konselor membantu peserta didik dalam proses pemahaman diri dan pemecahan masalah. Teknik refleksi digunakan untuk menunjukkan pemahaman konselor terhadap apa yang dikatakan peserta didik. Cerminan kembali ungkapan peserta didik dengan menggunakan kalimat-kalimat yang menggambarkan perasaan atau pemikiran diri untuk membantu peserta didik lebih memahami diri sendiri.

4. Tahap Akhir (10 Menit)

Konselor kemudian memberikan penguatan terhadap hal-hal yang telah diperoleh peserta didik selama layanan dilaksanakan. konselor kemudian dapat menjelaskan perencanaan kegiatan kedepannya kepada peserta didik.

3.9.8 Pelaksana Program

Pelaksana dari program bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* adalah peneliti dalam kegiatan bimbingan kelompok. Peran utama dari peneliti adalah menjadi fasilitator bagi peserta layanan agar dapat melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* secara baik dan sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

3.9.9 Tahapan Penyusunan Program

Program bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik kemudian dapat dijelaskan dalam beberapa beberapa tahapan sebagai berikut.

Tabel 3.16
Tahapan Penyusunan Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Person center* untuk Mengembangkan *Self-compassion* Diri Peserta Didik di Kelas X SMA Negeri 2 Subang

No,	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/bahan
1.	Asesmen kebutuhan peserta didik melalui penyebaran dan pengolahan instrumen <i>self-compassion</i>	Memperoleh gambaran dan profil <i>self-compassion</i> peserta didik di kelas X SMA Negeri 2 Subang baik secara umum maupun berdasarkan aspek dan indikator <i>self-compassion</i> pada kategori tinggi, sedang dan rendah.	Peserta didik di kelas X SMA Negeri 2 Subang	Instrumen <i>self-compassion</i>
2.	Penyusunan program bimbingan kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> untuk mengembangkan <i>self-compassion</i> peserta didik di kelas X SMA Negeri 2 Subang	Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> agar lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.	Peneliti, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 2 Subang dan dosen pembimbing serta pihak terkait lainnya.	Rancangan Program Bimbingan Kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> untuk mengembangkan <i>self-compassion</i> Peserta Didik di Kelas X SMA Negeri 2 Subang
3.	Sosialisasi Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan <i>Person center</i> untuk mengembangkan <i>Self-compassion</i> Peserta Didik di Kelas X SMA Negeri 2 Subang.	Perolehan persetujuan pelaksanaan program	Peneliti, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 2 Subang dan dosen pembimbing, kepala sekolah serta pihak terkait lainnya	Program Bimbingan Kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> untuk mengembangkan <i>self-compassion</i> Peserta Didik di Kelas X SMA Negeri 2 Subang
4.	Pelaksanaan Program sebanyak 8 sesi pertemuan. Sesi 1. Pengenalan konsep <i>self-compassion</i> dan gambaran <i>self-compassion</i> dari	Pelaksanaan program bimbingan kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> untuk mengembangkan <i>self-compassion</i> peserta didik.	Peserta didik di kelas X SMA Negeri 2 Subang	RPL Bimbingan Kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> untuk mengembangkan <i>self-compassion</i> Peserta Didik di

No,	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/bahan
	pretest yang telah dilaksanakan. Sesi 2-7. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> yang disesuaikan dengan indikator <i>self-compassion</i> dari Neff (2003). Sesi 8. Pengukuran ulang <i>self-compassion</i> peserta didik.			Kelas X SMA Negeri 2 Subang
5.	Evaluasi Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan <i>Person center</i> untuk mengembangkan <i>Self-compassion</i> Peserta Didik di Kelas X SMA Negeri 2 Subang	Mengetahui efikasi pelaksanaan program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan <i>Person center</i> untuk mengembangkan <i>Self-compassion</i> Peserta Didik di Kelas X SMA Negeri 2 Subang	Peneliti, Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 2 Subang dan dosen pembimbing, kepala sekolah serta pihak terkait lainnya	Hasil pelaksanaan layanan berupa rekaman pelaksanaan, jurnal harian dan dokumen terkait lainnya.

Selain penjelasan tahapan program secara umum, rencana pelaksanaan operasional kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* dapat dijelaskan pada bagian selanjutnya.

3.9.10 Rencana Operasional (*Action Plan*)

Tabel 3.17
Rencana Operasional Program Bimbingan dengan Pendekatan *Person center*
untuk Mengembangkan *Self-compassion* Peserta Didik di SMA Negeri 2 Subang

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
Tahap Orientasi	Peserta didik dapat memahami <i>self-compassion</i> yang ada pada diri.	Penugasan dan Tanya jawab	Pengungkapan <i>self-compassion</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka kegiatan dengan salam dan doa 2. Peserta didik mendengarkan tujuan kegiatan 3. Peserta didik mempersiapkan alat tulis 4. Peserta didik menerima instrumen <i>self-compassion</i> dan mendengarkan informasi tahapan pengisian instrumen 5. Peserta didik mengisi lembar jawaban instrument <i>self-compassion</i> 6. Peserta didik mengumpulkan lembar jawaban yang telah diisi 7. Peserta didik mendengarkan konselor menutup pertemuan 	Alat tulis dan Instrumen <i>self-compassion</i>	45 Menit
Tahap Transisi	Peserta didik dapat mengetahui dan memahami profil <i>self-compassion</i> yang dimiliki dan memahami mengenai konsep <i>self-compassion</i> dan orientasi kegiatan Bimbingan Kelompok	Diskusi dan Tanya jawab	Pengungkapan profil dan konsep <i>self-compassion</i> serta orientasi layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan <i>person center</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka bimbingan kelompok 2. Peserta didik menerima hasil instrument <i>self-compassion</i> 3. Peserta didik mendengarkan konselor menjelaskan hasil instrumen <i>self-compassion</i> 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	melalui Pendekatan <i>Person center</i>			<ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik diberikan kesempatan bertanya berkenaan dengan hasil <i>self-compassion</i> yang telah diperoleh 5. Setelah itu peserta didik mendengarkan konselor menjelaskan konsep <i>self-compassion</i> dan orientasi kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan kedepannya 6. Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang disampaikan dan membentuk diskusi 7. Setelah semua pertanyaan selesai terjawab, peserta didik menerima motivasi untuk bersemangat dalam mengikuti layanan dan menutup layanan. 		
Tahap Inti Pemberian Layanan dan Intervensi	Peserta didik mampu menjadi pribadi yang pandai bersyukur dengan kondisi diri.	<i>Person center / Miracle Paper</i>	Penerimaan Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dicapai 3. Peserta didik menerima <i>miracle paper</i> 4. Pada kolom pertama di <i>Miracle paper</i>, peserta didik menuliskan kondisi diri saat mengalami kegagalan/kesulitan 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				5. Pada kolom kedua di <i>Miracle paper</i> . Peserta didik menuliskan satu kelebihan yang dapat digunakan untuk mengatasi kegagalan yang dialami 6. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menceritakan apa yang telah dituliskan pada <i>miracle paper</i> 7. Peserta didik diarahkan untuk merefleksikan tulisan yang dihasilkan kepada anggota kelompok lain 8. Konselor memberikan penguatan positif agar peserta didik dapat menerapkan kelebihan yang dapat digunakan untuk mengatasi kegagalan yang dialami sehingga dapat mensyukuri kondisi diri		
	Peserta didik mampu menghargai diri sendiri khususnya kegagalan yang dialami atau peristiwa yang menyakitkan.	<i>Person center / Butterfly Hug</i>	Menerima Kritik Diri	1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan bimbingan kelompok yang akan dicapai 3. Peserta didik diarahkan untuk duduk dengan rileks sambil menarik nafas 4. Peserta didik diarahkan untuk meletakkan satu tangan kanan di	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>dada, tarik napas sambil rileks dan tersenyum.</p> <p>5. Peserta didik mengusap dada secara perlahan sambil mengatakan aku menyesal, maafkan aku, terimakasih, aku menyayangimu.</p> <p>6. Peserta didik melakukan hal yang sama dengan tangan kiri secara bergantian dan ucapkan hal yang sama seperti di atas.</p> <p>7. Peserta didik meletakkan ujung jari masing-masing tangan berada dilengan atas atau posisikan tangan menyilang dan lakukan senyaman mungkin</p> <p>8. Peserta didik memejamkan kedua matamu sambil mengatur napas dan tenangkan dirimu</p> <p>9. Peserta didik melakukan gerakan menepuk-nepuk tangan secara perlahan hingga kedua telapak tangan terlihat seperti sayap kupu-kupu yang mengepak</p> <p>10. Peserta didik diberikan waktu untuk mengatakan kata-kata yang positif (<i>self talk</i>) pada dirimu sendiri. Peserta didik mengucapkan terimakasih dan katakan anda mencintai tubuh dan jiwa raga</p>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>anda, maafkan diri terutama kekurangan yang membuat menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan</p> <p>11. Peserta didik memeluk tubuh dengan erat dan peluk jiwa. Peserta didik mengatakan aku hebat dan telah berjuang menghadapi saat-saat sulit maupun kekurangan dalam diri.</p> <p>12. Konselor menyampaikan kepada peserta didik untuk merefleksikan pentingnya berterima kasih dan menyayangi diri sendiri yang berorientasi pada adanya sikap menghargai diri.</p>		
	Peserta didik mampu memahami dan menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal yang wajar yang juga dialami oleh orang lain	<i>Person Center /</i> Mari Bercerita	Menerima Kesulitan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan memberikan kesempatan kepada salah satu peserta didik untuk memimpin doa 2. Konselor menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan bimbingan kelompok 3. Peserta didik diberikan kesempatan untuk bercerita tentang pengalaman dan kondisi sulit dan kegagalan yang dialami. 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<ol style="list-style-type: none"> 4. Setiap peserta didik akan mengembangkan cerita berdasarkan gambar yang disiapkan. 5. Peserta didik diberikan 2 lembar gambar berbentuk tanda centang dan tanda hati. Peserta didik diminta untuk membuat gambar tanda centang pada sisi kiri, dan gambar tanda hati pada sisi kanan. 6. Selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan memilih 1 gambar diantara 8 gambar dan lalu minta peserta didik menceritakan pengalaman berkaitan dengan gambar tersebut. 7. Peserta didik mulai untuk bercerita. Peserta didik bercerita berdasarkan gambar yang dipilih tadi selama 1 menit. Peserta didik yang lain berperan menjadi pendengar. Ketika yang bercerita telah selesai bercerita secara singkat, pendengar memberikan respon dengan menunjukkan gambar checklist atau hati 8. Konselor menanyakan respon peserta didik yang lain tentang bagaimana perasaan jika menghadapi keadaan seperti itu. 		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>9. Ketika giliran peserta didik yang pertama selesai, dapat dilanjutkan ke peserta didik selanjutnya untuk bercerita.</p> <p>10. Setelah semua peserta didik bergantian bercerita, tanyakan kepada peserta didik bagaimana perasaan mereka saat ini. Langkah tersebut digunakan agar peserta didik mampu memahami dan menyadari kesulitan yang dialami merupakan hal yang wajar yang juga dialami oleh orang lain.</p>		
	Peserta didik mampu menjalin relasi positif dengan orang lain	<i>Person Center / Gallery Walk</i>	Tidak Paling Menderita dan Terasingkan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan memberikan kesempatan kepada salah satu peserta didik untuk memimpin doa 2. Konselor menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan bimbingan kelompok 3. Konselor menyiapkan 4 lembar karton manila besar dan tempelkan di dinding kelas, kita akan melakukan <i>gallery walk</i>. 4. Peserta didik dibagikan kertas <i>sticky note</i>, masing-masing peserta didik mendapatkan empat <i>lembar sticky note</i>. 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				5. Peserta didik diberikan kesempatan untuk berkeliling mengisi setiap <i>gallery</i> pertanyaan dengan menuliskan jawaban pada lembar <i>sticky note</i> dan tempelkan pada <i>gallery</i> 6. Putarkan musik ceria yang menggambarkan suasana yang bahagia, selama peserta didik berkeliling di <i>gallery walk</i> 7. Setelah mengisi semua <i>gallery</i> , minta 4 orang peserta didik untuk membacakan masing-masing yang ada di <i>gallery</i> 8. Tanyakan pada peserta didik bagaimana perasaan setelah mengikuti kegiatan ini 9. Setelah mengetahui berbagai kondisi ini, peserta didik dapat menjalin relasi positif dengan orang lain		
	Peserta didik mampu memiliki perspektif positif terutama erhadap kegagalan dan kesulitan yang dialami	<i>Person Center /</i> Relaksasi	Perpesktif Positif Terhadap Peristiwa	1. Konselor memulai pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok 3. Peserta didik diarahkan untuk memposisikan tubuh <i>se-relax</i> mungkin	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik diarahkan untuk memejamkan mata dan coba lemaskan semua otot yang ada di tubuh. 5. Peserta didik diarahkan untuk tarik nafas dalam secara perlahan dan buang. 6. Setiap tarikan nafas, cobalah untuk memikirkan suatu hal yang menyenangkan untuk mengalihkan diri ketika ketika berada dalam kegagalan atau kesulitan. Langkah ini memfasilitasi peserta didik dapat memiliki perspektif positif terhadap peristiwa yang dialami 7. Lakukan secara berulang-ulang 		
	Peserta didik mampu menghadapi peristiwa dengan tenang	<i>Person Center / Self-Care</i>	Menyikapi Kegagalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memulai pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok 3. Peserta didik menerima kertas kuis <i>self-care</i> 4. Peserta didik diarahkan untuk mereflesikan aktivitas yang dijadikan sebagai cara dalam melakukan <i>self-care</i>. 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	45 Menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
Tahap Akhir Evaluasi dan Pengakhiran	Peserta didik mampu memahami perubahan <i>self-compassion</i> setelah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> dilakukan	Ceramah, diskusi dan Pengisian Instrumen <i>Self-compassion</i>	Evaluasi Perubahan Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dicapai 3. Peserta didik menyiapkan diri dan alat tulis yang dimiliki 4. Peserta didik menerima instrumen <i>self-compassion</i> dan mendengarkan penjelasan tahapan pengisian instrumen <i>self-compassion</i> 5. Peserta didik mengisi lembar jawaban instrumen <i>self-compassion</i> 6. Peserta didik mengumpulkan lembar jawaban yang telah diisi 7. Konselor mengucapkan terimakasih kepada peserta didik karena telah bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan <i>person center</i> 8. Konselor dapat menanyakan kesan yang diperoleh peserta didik selama mengikuti kegiatan 9. Konselor menutup pertemuan dengan berdoa dan mengucapkan salam 	Alat tulis, Lembar Kerja Peserta didik	

3.9.11 Evaluasi

Evaluasi dalam pelaksanaan program layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* dilakukan setiap pelaksanaan intervensi dilakukan. Tujuan utama pelaksanaan evaluasi adalah untuk melihat keterlaksanaan layanan kepada peserta didik. Adapun lembar evaluasi dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* dapat terlihat sebagai berikut.

LEMBAR EVALUASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *PERSON CENTER* UNTUK MENGEMBANGKAN *SELF-COMPASSION*

Nama Peserta didik :

Pelaksana :

Hari/Tanggal :

Petunjuk: Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian

Tahapan	Kondisi yang Dinilai	Penilaian		Catatan
		Sesuai	Tidak Sesuai	
Awal	Saya hadir tepat waktu			
	Saya memahami topik kegiatan yang akan dilaksanakan			
	Saya memahami tujuan kegiatan			
Peralihan	Saya memiliki kesempatan untuk bertanya			
	Saya memahami aturan dan norma yang berlaku selama kegiatan berlangsung			
Kegiatan Inti	Saya mampu menceritakan dan menuliskan hal-hal yang berkaitan dengan topik bahasan dalam layanan			
	Saya dapat memahami dan menerima saran dan masukkan dari kelompok			
	Saya dapat membuat kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan			
Akhir	Saya memiliki kesempatan untuk bertanya mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan			
	Saya memahami kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan kedepannya			

Bandung,
Peserta Didik

2023

3.10 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa perhitungan statistik yang digunakan guna menjawab rumusan masalah penelitian. Teknik analisis data untuk menguji pendekatan *Person Center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik yaitu dilakukan pengujian statistik non parametrik dengan *Mann-Whitney U*. *Mann-Whitney U* digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah sampel diberikan perlakuan.

Kriteria pengujian

- 1) Jika $Sig > 0,05$ maka H_1 ditolak dan H_0 diterima, artinya tidak terdapat perbedaan *self-compassion* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*.
- 2) Jika $sig < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan *self-compassion* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*.

Data juga dianalisis menggunakan *N-Gain* untuk melihat perubahan nilai yang didapatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam pelaksanaan layanan yang dilakukan. Meltzer (2002) merumuskan *N-Gain* dapat diperoleh dengan rumus:

$$N\ Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

Setelah diperoleh nilai *gain*, selanjutnya nilai dikategorikan dalam kriteria efikasi berdasarkan yaitu: 1) < 40 (tidak efektif); 2) 40-55 (kurang efektif); 3) 56-75 (cukup efektif); dan 4) > 76 (efektif).