

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas alur penelitian yang menguraikan desain penelitian, partisipan, populasi penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Paradigma yang digunakan untuk penelitian ini adalah paradigma *positivism*. Paradigma *positivism* berlandaskan pada filsafat positivisme. Paradigma penelitian *positivism* sering digunakan dalam penelitian ilmu sosial yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data kuantitatif untuk mengidentifikasi pola dan hubungan sebab-akibat. Paradigma *positivism*, menurut Houser (2015), mengedepankan objektivitas dan penggunaan metode ilmiah dalam pengumpulan data, dengan tujuan utama untuk menghasilkan generalisasi yang dapat diuji. Penelitian yang berlandaskan pada paradigma ini meyakini bahwa realitas sosial dapat diukur dan dijelaskan melalui data empiris yang terukur dan teramati (Creswell, 2014). Kemudian penelitian didasari dengan paradigma pragmatis, setelah mengetahui kemampuan *self-compassion* pada mahasiswa kemudian dirancang layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan *self-compassion* mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berpegang pada paradigma positivisme. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang telah ditentukan secara jelas dan obyektif. Pendekatan penelitian yang digunakan untuk menguji ide atau gagasan dalam melihat hubungan antar variabel yang ditinjau dengan alat ukur penelitian, sehingga data yang diperoleh berupa angka-angka untuk selanjutnya diolah sesuai dengan tahapan analisis tertentu (Creswell, 2014).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei. Houser (2015) menjelaskan bahwa survei memungkinkan penulis untuk mengumpulkan data dari responden dalam jumlah besar dengan cara yang sistematis dan terstruktur. Instrumen survei, seperti kuesioner, dirancang untuk mengukur variabel-variabel spesifik yang terkait dengan topik penelitian. Dengan menggunakan metode ini, penulis dapat memperoleh gambaran umum tentang persepsi, sikap, dan perilaku responden (Creswell, 2014). Desain dalam penelitian ini adalah *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu. Houser (2015) menambahkan bahwa desain ini efektif untuk studi-studi yang bertujuan untuk memberikan kondisi atau fenomena tertentu pada waktu tertentu.

3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan adalah individu yang terlibat dalam sebuah kegiatan, dalam hal ini adalah kegiatan penelitian. partisipan adalah sebuah keterlibatan seseorang atau beberapa orang dengan memberikan dukungan baik tenaga, pikiran ataupun materi yang dimiliki dalam sebuah Kegiatan. Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Partisipan yang dipilih pada penelitian ini didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan ketika menghadapi kegagalan atau kekurangan dalam dirinya, sehingga perlu diteliti lebih lanjut dengan partisipan dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling berusia Angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023.
2. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling berusia 18-24 tahun.
3. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Penelitian ini dilaksanakan dilingkungan Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia yang beralamat di Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020-2023. Penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*, teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang terlibat dalam penelitian memiliki kriteria yang sesuai, sehingga data yang diperoleh lebih spesifik dan relevan dengan tujuan penelitian. Berikut dapat dilihat sebaran populasi dan sampel pada tabel berikut.

Tabel 3.3.1 Jumlah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

| No. | Angkatan | Populasi | | Sampel | |
|--------------|----------|-----------|------------|-----------|------------|
| | | L | P | L | P |
| 1 | 2020 | 11 | 69 | 11 | 61 |
| 2 | 2021 | 14 | 80 | 12 | 57 |
| 3 | 2022 | 16 | 80 | 13 | 61 |
| 4 | 2023 | 20 | 105 | 16 | 73 |
| Total | | 60 | 334 | 52 | 252 |

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003), kemudian diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Sugianto, et.al (2020), kemudian diadaptasi dengan menyesuaikan Bahasa dari instrumen tersebut. Instrumen *Self-compassion Scale* (SCS) ini mendeskripsikan terkait tingkat pemahaman mahasiswa terhadap *self-compassion* atau perasaan kasih sayang ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan.

3.4.1 Definisi oprasional *self-compassion*

Self-compassion pada penelitian ini adalah sikap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan

Indonesia Angkatan 2020-2023 untuk berperilaku baik pada diri sendiri tanpa merendahkan diri, memahami bahwa setiap individu wajar mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Untuk kepentingan penelitian, aspek-aspek yang diukur mengacu pada 3 buah aspek utama *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan setiap aspek memiliki aspek yang berkebalikan, sebagai berikut:

1. *Self-kindness vs. self-judgment*

Self-kindness merujuk pada sikap yang menunjukkan pemahaman, perhatian, dan penerimaan terhadap diri sendiri pada mahasiswa. Sedangkan, *self-judgment* mengacu pada cara mahasiswa menilai dan mengkritik diri sendiri yang ketika menghadapi kesalahan atau situasi yang tidak sesuai dengan harapan.

2. *Common humanity vs. isolation*

Common humanity mengacu pada sikap mahasiswa yang melihat pengalaman atau penderitaan sebagai fenomena yang umum dan wajar dialami oleh banyak individu. Sedangkan, *isolation* mencerminkan perasaan mahasiswa yang merasa sebagai satu-satunya individu yang menderita, menganggap bahwa semua situasi sulit yang dihadapi disebabkan oleh kesalahan yang mereka lakukan sendiri.

3. *Mindfulness vs. overidentification*

Mindfulness merujuk pada kesadaran mahasiswa dalam menerima dan tidak menghindari semua pikiran serta emosi yang muncul dari berbagai pengalaman. Sedangkan, *overidentification* menggambarkan kondisi di mana mahasiswa kehilangan kontrol atas emosi mereka, sehingga cara mereka menilai peristiwa yang menyakitkan dan strategi untuk mengatasi masalah menjadi tidak proporsional.

3.4.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Instrumen ini terdiri dari 26 pertanyaan, yang disusun dengan menggunakan pengukuran skala likert, dengan 5 buah skala yaitu skala 1-5 dan mengungkap 6 buah aspek yaitu aspek positif digunakan sebagai item *favorable* yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, sedangkan aspek negatif digunakan sebagai item *unfavorable* yang terdiri dari *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*.

Tabel 3.4.1 Kisi-kisi Instrumen *Self-compassion Scale (SCS)*

| Aspek | Indikator | No. Item | Jumlah Item |
|---------------------------|---|-----------------|--------------------|
| <i>Self-Kindness</i> | Bersikap menyayangi diri sendiri | 5, 12, 19 | 5 |
| | Bersikap toleran pada diri sendiri | 23 & 26 | |
| <i>Self-Judgement</i> | Bersikap kasar dan menghakimi diri sendiri | 1, 8, 11, | 5 |
| | Tidak menoleransi kekurangan dalam diri | 16 & 21 | |
| <i>Common Humanity</i> | Menyadari bahwa setiap manusai menghadapi kondisi yang berbeda-beda | 3 & 7 | 4 |
| | Menyadari bahwa setiap individu mengalami kegagalan | 10 & 15 | |
| <i>Isolation</i> | Memiliki perasaan terpisah dari lingkungan | 4 & 25 | 4 |
| | Memandang kekurangan diri hanya dimiliki oleh diri sendiri | 13 & 18 | |
| <i>Mindfulness</i> | Menerima semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi | 9 & 22 | 4 |
| | Menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi | 14 & 17 | |
| <i>Overidentification</i> | Tidak dapat mengendalikan emosi Ketika menghadapi masalah | 2 & 20 | 4 |
| | Reaksi berlebihan terhadap situasi yang sedang terjadi | 6 & 24 | |
| Total | | | 26 |

3.4.3 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan unruk mengetahui kesesuaian isi dan redaksi instrumen, dan untuk mengetahui pemahaman partisipan terhadap instrumen penelitian ini. Uji keterbacaan ini dilakukan kepada 4 orang responden yang terdiri dari 2 orang mahasiswa perempuan dan 2 orang mahasiswa laki-laki yang memiliki karakteristik yang sama dengan partisipan penelitian. Responden diminta untuk membaca petunjuk pengerjaan dan membaca setiap butir item pernyataan pada instrumen penelitian yang akan digunakan, kemudian responden memberikan masukan atau saran mengenai petunjuk pengerjaan dan pernyataan pada setiap butir item yang tidak dimengerti.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan instrumen, tidak terdapat item yang membingungkan dan petunjuk pengerjaan yang sudah cukup jelas.

3.4.4 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan untuk menentukan ketepatan instrumen dalam mengukur suatu variabel dalam sebuah penelitian untuk memberikan data yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Sumintono & Widiarso, 2014). Instrumen yang diuji adalah *self-compassion scale (SCS)* yang terdiri dari 26 item. Instrumen ini diuji dengan menggunakan *Rasch Model*. Uji validitas ini membahas 5 hal yaitu, uji kesesuaian item, unidimensionalitas item, tingkat kesukaran item, deteksi bias item, dan *rating scale*.

1. Uji kesesuaian item

Uji kesesuaian item dilakukan untuk melihat sejauh mana item dalam suatu penelitian dapat berfungsi secara konsisten dan dapat diandalkan dalam mengukur suatu variabel. Sumintono & Widhiarso (2014) menyebutkan terdapat beberapa kriteria yang digunakan untuk melihat kesesuaian item pada uji kesesuaian item ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang dapat diterima yaitu $0,5 < MNSQ < 1,5$
- b. Nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) yang dapat diterima yaitu $-2,0 < ZSTD < +2,0$
- c. Nilai *Point Measure Correlation* (Pt Measure Corr) yang dapat diterima yaitu $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$.

Berdasarkan kriteria tersebut, apabila setiap butir item memenuhi ketiga kriteria maka dianggap valid. Namun, apabila salah satu kriteria tidak terpenuhi, maka dapat dikatakan butir soal tersebut kurang bagus dan perlu diperbaiki (Sumintono & Widhiarso, 2014). Akan tetapi, persyaratan nilai ZSTD dapat diabaikan jika responden yang terlibat dalam penelitian lebih dari 300 responden. Karena responden dari penelitian ini berjumlah 304 responden. Maka dari itu, uji kesesuaian item ini hanya mengukur kriteria MNSQ dan kriteria Pt Measure Corr. Berikut adalah tabel hasil uji kesesuaian item pada instrumen *self-compassion scale (SCS)* yang digunakan dalam penelitian ini

Tabel 3.4.2 Hasil Uji Kesesuaian Item

| Outfit | | Pt-Measure | Item |
|--------|------|------------|------|
| MNSQ | ZSTD | Corr | |
| 1,51 | 4,5 | 0,27 | P3 |
| 1,24 | 2,3 | 0,58 | P8 |
| 1,35 | 3,7 | 0,36 | P10 |
| 1,30 | 3,7 | 0,45 | P20 |
| 1,29 | 3,6 | 0,51 | P18 |
| 1,29 | 3,1 | 0,61 | P21 |
| 1,18 | 2,2 | 0,53 | P2 |
| 1,16 | 1,8 | 0,62 | P11 |
| 1,15 | 1,9 | 0,60 | P16 |
| 1,14 | 1,6 | 0,57 | P25 |
| 1,11 | 1,4 | 0,61 | P4 |
| 1,11 | 1,4 | 0,59 | P1 |
| 1,08 | 1,0 | 0,48 | P24 |
| 1,08 | 0,9 | 0,46 | P9 |
| 1,08 | 0,9 | 0,37 | P17 |
| 1,06 | 0,8 | 0,59 | P13 |
| 1,05 | 0,5 | 0,51 | P7 |
| 0,94 | -0,7 | 0,62 | P6 |
| 0,86 | -1,5 | 0,52 | P15 |
| 0,85 | -1,8 | 0,58 | P5 |
| 0,81 | -2,3 | 0,47 | P14 |
| 0,77 | -2,8 | 0,54 | P23 |
| 0,77 | -2,9 | 0,57 | P12 |
| 0,69 | -3,9 | 0,58 | P22 |
| 0,67 | -4,0 | 0,57 | P26 |
| 0,67 | -4,5 | 0,62 | P19 |

Berdasarkan hasil uji kesesuaian item dari 26 butir item terdapat 2 buah butir item yang tidak valid yaitu item nomor 3 dan 10. Berikut disajikan tabel item hasil uji kesesuaian instrumen.

Tabel 3.4.3 Item hasil uji kesesuaian item

| Keterangan | Nomor Item | Jumlah Item |
|-------------|--|-------------|
| Valid | 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 | 24 |
| Tidak valid | 3 & 10 | 2 |

2. Unidimensionalitas

Analisis unidimensionalitas mengidentifikasi berapa atribut atau dimensi yang dapat diukur oleh instrumen. Analisis ini memperhatikan nilai *Raw variance explained by measures* dan *Unexplained variance in 1st to 5st contrast*. Unidimensionalitas ini dapat dibuktikan apabila *Raw variance explained by measures* $\geq 20\%$. Dengan kriteria umum penafsirannya adalah:

- Cukup, jika nilai *Raw variance explained by measures* 20-40%,
- Bagus, jika nilai *Raw variance explained by measures* 40-60%
- Bagus sekali jika nilai *Raw variance explained by measures* di atas 60%

Lalu, apabila *Unexplained variance in 1st to 5st contrast of residuals* masing-masing $< 15\%$. (Sumintono & Widhiarso, 2014). berikut disajikan tabel hasil uji unidimensionalitas pada instrument *self-compassin scale* (SCS).

Tabel 3.4.4 Uji Unidimensionalitas

| Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units) | | | | |
|---|---|------|-----------|---------|
| | | | Empirical | Modeled |
| Total raw variance in observations | = | 46.4 | 100.0% | 100.0% |
| Raw variance explained by measures | = | 20.4 | 43.9% | 43.7% |
| Raw variance explained by persons | = | 7.4 | 15.9% | 15.8% |
| Raw Variance explained by items | = | 13.0 | 28.0% | 27.9% |
| Raw unexplained variance (total) | = | 26.0 | 56.1% | 100.0% |
| Unexplnd variance in 1st contrast | = | 4.0 | 8.6% | 15.4% |
| Unexplnd variance in 2nd contrast | = | 1.9 | 4.2% | 7.5% |
| Unexplnd variance in 3rd contrast | = | 1.8 | 3.9% | 6.9% |
| Unexplnd variance in 4th contrast | = | 1.7 | 3.6% | 6.4% |
| Unexplnd variance in 5th contrast | = | 1.4 | 3.1% | 5.5% |

Hasil analisis data menunjukkan *Raw variance explained by measures* sebesar 43,9% termasuk kategori “Bagus” dan tidak jauh beda dengan nilai ekspektasinya yang sebesar 43,7%. Sedangkan *Unexplained variance in 1st to 5st contrast of residuals* masing-masing menunjukkan nilai kurang dari 15%. Dengan demikian

konstruk instrumen yang digunakan dapat mengungkap *self-compassion* secara utuh.

3. Uji Kesukaran Item

Uji kesukaran item ini dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan responden dan kesulitan dari setiap butir item dalam data (Sumintono & Widhiarso, 2014). Tingkat kesulitan butir item dibagi menjadi empat kategori, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Sangat sukar jika, nilai *measure logit* $> (+1\text{STD})$
2. Sukar jika, nilai *measure logit* $0.0 \text{ logit} - (+1\text{STD})$
3. Mudah jika, nilai *measure logit* $0.0 \text{ logit} - (-1 \text{ STD})$
4. Sangat mudah jika, nilai *measure logit* $> (-1\text{STD})$

Berikut adalah tabel hasil uji kesukaran item instrumen *self-compassion*.

Tabel 3.4.5 Hasil Uji Kesukaran Item Instrumen *Self-compassion Scale (SCS)*

| Measure S.D. | Measure Item | Nomor Item |
|--------------|--------------|------------|
| 0,63 | 1,60 | P2 |
| | 0,95 | P16 |
| | 0,90 | P1 |
| | 0,84 | P18 |
| | 0,82 | P20 |
| | 0,64 | P13 |
| | 0,57 | P4 |
| | 0,24 | P24 |
| | 0,08 | P25 |
| | -0,04 | P19 |
| | -0,12 | P6 |
| | -0,15 | P9 |
| | -0,19 | P17 |
| | -0,20 | P14 |
| | -0,21 | P21 |
| | -0,25 | P5 |
| | -0,26 | P11 |
| | -0,30 | P10 |
| | -0,30 | P12 |
| | -0,32 | P22 |

| | |
|-------|-----|
| -0,32 | P23 |
| -0,55 | P7 |
| -0,68 | P26 |
| -0,85 | P8 |
| -0,90 | P15 |
| -1,00 | P3 |

Hasil uji kesukaran item menunjukkan bahwa tingkat kesukaran item dengan nilai *measure logit* sebesar 0,63, yang berarti bahwa kemampuan responden lebih tinggi dari pernyataan butir item. Berdasarkan nilai *measure logit* tersebut maka batas nilai kategori sangat sukar $> 0,63$, sukar $0,0 - 0,63$, mudah $0,0 - (-0,63)$, dan sangat mudah $> (-0,63)$. Terdapat 6 buah item yang sangat sukar, yaitu item 2, 16, 1, 18, 20, dan 13. Terdapat 3 buah item yang sukar, yaitu item 4, 24, dan 25. Terdapat 13 item yang mudah, yaitu item 19, 6, 9, 17, 14, 21, 5, 11, 10, 12, 22, 23, dan 7. Dan terdapat 4 butir item yang sangat mudah, yaitu item 26, 8, 15, dan 3. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa instrumen *self-compassion* ini tersebar pada empat kategori kesukaran item.

4. Uji Bias Item

Analisis bias item dalam penelitian ini bertujuan untuk menampilkan keberfungsian item diferensial (*differential item functioning* atau *DIF*). Suatu instrumen disebut valid jika butir-butir jika item tidak memiliki bias (Sumintono & Widhiarso, 2014). Uji DIF ini berdasarkan pada jenis kelamin responden menggunakan ketentuan nilai probabilitas item yang berada pada logit $< 0,05$, jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka item dikategorikan valid atau tidak bias. Berikut hasil uji deteksi bias instrumen *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 3.4.6 Uji Bias Item Instrumen *Self-compassion*

| <i>Probability</i> | <i>Item</i> |
|--------------------|-------------|
| .6558 | P1 |
| .5839 | P2 |
| .1820 | P3 |
| .1128 | P4 |
| .4625 | P5 |
| .2934 | P6 |
| .4446 | P7 |
| .0906 | P8 |

| | |
|--------|-----|
| .6989 | P9 |
| .6532 | P10 |
| .1120 | P11 |
| .4341 | P12 |
| .8293 | P13 |
| .4358 | P14 |
| .5943 | P15 |
| .0021 | P16 |
| .8164 | P17 |
| .4295 | P18 |
| .6248 | P19 |
| .2632 | P20 |
| .2427 | P21 |
| .6784 | P22 |
| .6784 | P23 |
| .0116 | P24 |
| 1.0000 | P25 |
| 1.0000 | P26 |

Hasil pengolahan deteksi item bias menunjukkan bahwa beberapa item yang mengandung bias, yaitu pada item P16, dan P24 yang memiliki nilai probabilitas < 0,05 dengan begitu item tersebut bias untuk kategori jenis kelamin.

5. Rating Scale

Analisis aring scale dilakukan untuk mengetahui Tingkat pemasaham responde terhadap perbedaan pilihan jawaban untuk mengukur tingkatan *self-compassion*. Perbedaan jawaban dipahami oleh responden jika nilai *observed average* meningkat sesuai tingkatannya (Sumintono & Widhiarso, 2014). Berikut hasil uji *rating scale* instrumen *self-compassion*.

Tabel 3.4.7 Rating Scale Instrumen *Self-compassion*

| CATEGORY | | OBSERVED | | OBSVD AVRGE | SAMPLE EXPECT | INFIT MNSQ | OUTFIT MNSQ | ANDRICH THRESHOLD | CATEGORY MEASURE | |
|----------|-------|----------|----|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------------|---------------------|---|
| LABEL | SCORE | COUNT | % | | | | | | | |
| 1 | 1 | 413 | 5 | -.63 | -.78 | 1.24 | 1.52 | NONE | (-2.72) | 1 |
| 2 | 2 | 1019 | 13 | -.25 | -.19 | .92 | .97 | -1.38 | -1.15 | 2 |
| 3 | 3 | 1742 | 22 | .33 | .36 | .90 | .94 | -.45 | -.09 | 3 |
| 4 | 4 | 2901 | 37 | .93 | .92 | .84 | .82 | .13 | 1.11 | 4 |
| 5 | 5 | 1829 | 23 | 1.63 | 1.62 | 1.05 | 1.07 | 1.70 | (2.94) | 5 |

Hasil pengolahan uji *rating scale* menunjukkan bahwa instrumen *self-compassion* memiliki nilai *observed average* yang meningkat secara berurutan

dengan nilai logit – 0,63 sampai 1,63. Hal ini membuktikan bahwa skala pilihan jawaban instrumen *self-compassion* sudah valid dan dapat digunakan untuk mengukur tingkatan *self-compassion*.

3.4.5 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menilai konsistensi dan stabilitas skor yang dihasilkan oleh instrumen. Uji ini juga bertujuan untuk menunjukkan apakah instrumen yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data. Instrumen yang berkualitas akan mencerminkan kenyataan, sehingga hasil pengukuran yang dilakukan melalui objek yang sama akan menghasilkan data yang serupa (Creswell, 2018). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas diterapkan menggunakan Rasch Model. Terdapat beberapa kriteria yang digunakan untuk menilai reliabilitas instrumen ini, yaitu:

- a. Melihat hasil perhitungan *Cronbach Alpha*, dengan ketentuan sebagai berikut:
 - 1) Jika *Cronbach Alpha* $< 0,5$ maka termasuk kedalam kategori buruk.
 - 2) Jika *Cronbach Alpha* $0,5 - 0,6$ maka termasuk kedalam kategori jelek.
 - 3) Jika *Cronbach Alpha* $0,6 - 0,7$ maka termasuk kedalam kategori cukup.
 - 4) Jika *Cronbach Alpha* $0,7 - 0,8$ maka termasuk kedalam kategori bagus.
 - 5) Jika *Cronbach Alpha* $> 0,8$ maka termasuk kedalam kategori bagus sekali.
- b. Melihat hasil hitung *Person reliability* dan *Item reliability*, dengan ketentuan sebagai berikut:
 - 1) Jika nilai *Person reliability* dan *Item reliability* $< 0,67$ maka termasuk kedalam kategori Lemah
 - 2) Jika nilai *Person reliability* dan *Item reliability* $0,67 - 0,80$ maka termasuk kedalam kategori Cukup
 - 3) Jika nilai *Person reliability* dan *Item reliability* $0,81 - 0,90$ maka termasuk kedalam kategori Bagus
 - 4) Jika nilai *Person reliability* dan *Item reliability* $0,91 - 0,94$ maka termasuk kedalam kategori Bagus sekali.
 - 5) Jika nilai *Person reliability* dan *Item reliability* $> 0,94$ maka termasuk kedalam kategori Istimewa

Berikut adalah hasil uji reliabilitas item untuk instrumen *self-compassion*.

Tabel 3.4.8 Uji Reliabilitas Instrumen *Self-compassion*

| Keterangan | <i>Cronbach Alpha</i> | <i>Reliability</i> | <i>Separation</i> |
|---------------|-----------------------|--------------------|-------------------|
| <i>Person</i> | 0,91 | 0,88 | 2,77 |
| <i>Item</i> | | 0,99 | 8,82 |

Hasil analisis *summary statistic* dengan menggunakan *rasch model* untuk instrumen *self-compassion* menunjukkan *Cronbach Alpha* sebesar 0,91 yang termasuk pada kategori “bagus sekali” dan dapat dikatakan reliabel. Lalu pada nilai *person reliability* menunjukkan angka 0,88 yang termasuk kedalam kategori “bagus” yang artinya konsistensi jawaban responden termasuk kedalam kategori kuat. Lalu pada nilai *item reliability* menunjukkan angka 0,99 yang berarti kualitas butir item berada dalam kategori “istimewa”.

Nilai separasi pada instrumen juga dapat mencerminkan kualitas instrumen penelitian. Semakin tinggi nilai *separation person*, maka semakin dapat dipastikan bahwa instrumen yang disusun mampu mencakup individu dari berbagai tingkat kemampuan, mulai dari yang tinggi hingga yang rendah. Di sisi lain, nilai *separation item* menunjukkan distribusi sampel yang diukur sepanjang skala interval linier. Semakin tinggi nilai *separation item*, semakin baik kualitas instrumen yang digunakan (Sumintono & Widhiarso, 2014). Rumus untuk menghitung nilai separasi adalah $H = \{(4 \times \text{separation}) + 1\} / 3$. Pada hasil analisis data untuk instrumen *self-compassion*, diperoleh nilai separasi person sebesar 2,77 dan nilai separasi item sebesar 8,82. Dengan demikian, nilai separasi person dihitung menggunakan rumus $H = \{(4 \times 1,07) + 1\} / 3 = 4,03$, yang kemudian dibulatkan menjadi 4, menandakan bahwa partisipan dalam penelitian dapat dikelompokkan ke dalam 4 kelompok kemampuan. Sementara itu, nilai separasi item, yang dihitung dengan rumus $H = \{(4 \times 6,21) + 1\} / 3 = 12,09$, dibulatkan menjadi 12, menunjukkan bahwa tingkat kesulitan item terdistribusi dalam 12 kelompok

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, tahapan pertama adalah mendapatkan izin dari dosen pembimbing dan ketua program studi bimbingan dan konseling untuk melakukan penelitian. Kemudian, menghubungi perwakilan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Angkatan 2020-2023 untuk menyebarkan *Googleform* instrumen penelitian. Penulis memberikan waktu 5 hari untuk mahasiswa mengisi instrumen penelitian tersebut. Namun, responden yang mengisi instrumen hanya sedikit, kemudian penulis mencoba menghubungi ketua kelas pada setiap Angkatan untuk menyebarkan instrumen pada teman sekelasnya. Karena kurangnya responden yang mengisi instrumen. Penulis mencoba untuk menghubungi melalui *WhatsApp* secara pribadi kepada responden yang belum mengisi instrumen penelitian. Selain itu, penulis juga mencoba untuk menemui secara langsung responden setelah jam kelasnya selesai. Setelah data terkumpul penulis mengucapkan terimakasih pada seluruh pihak mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini. Kemudian, penulis melakukan olah data dan juga menyusun laporan hasil penelitian tersebut.

3.6 Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Analisis data meliputi beberapa tahapan, yaitu:

3.6.1 Verifikasi data

Proses verifikasi data bertujuan untuk mengkonfirmasi keakuratan informasi yang telah dikumpulkan. Tahapan verifikasi ini meliputi pengecekan kesesuaian jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian dengan jumlah sampel yang telah ditetapkan. Hal ini dilakukan dengan cara memeriksa daftar nama dan jumlah siswa yang telah mengembalikan kuesioner. Selanjutnya, verifikasi juga mencakup pengecekan terhadap kelengkapan dan ketepatan pengisian kuesioner sesuai dengan instruksi yang telah diberikan.

3.6.2 Penyekoran data

Penyekoran data dalam penelitian ini dilakukan untuk memberikan skor pada setiap jawaban responden sesuai dengan bobot skor yang telah ditentukan. Instrumen *self-compassion* terdiri dari 26 pernyataan yang diukur menggunakan

metode penyekoran berbasis skala Likert dengan lima alternatif pilihan jawaban, di mana setiap respons memiliki skor yang berbeda. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis pernyataan dalam instrumen, yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Berikut ini disajikan hasil penyekoran data untuk instrumen *self-compassion*.

Tabel 3.6.1 Tabel penyekoran data

| Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | | |
|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------|---------------|
| | Sangat tidak sesuai | Tidak Sesuai | Kurang sesuai | Sesuai | Sangat sesuai |
| <i>Favorable</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Unfavorable</i> | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

3.6.3 Kategorisasi data

Pengkategorian data untuk *self-compassion* pada penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu *Low*, *Moderate*, dan *High*. Kategorisasi data tersebut telah ditetapkan oleh Neff (2003) dengan uraian sebagai berikut:

Tabel 3.6.2 Hasil Pengelompokan Kategorisasi data

| Skala Skor | Kategori |
|------------|-----------------|
| 1,0 – 2,49 | <i>Low</i> |
| 2,5 – 3,5 | <i>Moderate</i> |
| 3,51 - 5,0 | <i>High</i> |

Berdasarkan pada hasil pengelompokan kategorisasi data tersebut, maka berikut adalah interpretasi untuk hasil data *self-compassion* pada mahasiswa.

Tabel 3.6.3 Interpretasi hasil kategorisasi data

| Kategorisasi | Interpretasi |
|--------------|--|
| <i>High</i> | Mahasiswa yang berada dalam kategori <i>high</i> telah memenuhi minimal 9 dari 12 indikator yang dirumuskan untuk <i>self-compassion</i> yaitu bersikap menyayangi diri sendiri, bersikap toleran pada diri sendiri, tidak bersikap kasar dan menghakimi diri sendiri, menoleransi kekurangan dalam diri, menyadari bahwa setiap individu menghadapi |

| | |
|-----------------|--|
| | <p>kondisi yang berbeda-beda menyadari bahwa setiap individu mengalami kegagalan, tidak memiliki perasaan terpisah dari lingkungan, tidak memandang kekurangan diri hanya dimiliki oleh diri sendiri, menerima semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi, menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi, dapat mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah, dan dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang sedang terjadi.</p> |
| <i>Moderate</i> | <p>Mahasiswa yang berada dalam kategori <i>moderate</i> telah memenuhi 5 - 8 dari 12 indikator yang dirumuskan untuk <i>self-compassion</i> yaitu bersikap menyayangi diri sendiri, bersikap toleran pada diri sendiri, tidak bersikap kasar dan menghakimi diri sendiri, menoleransi kekurangan dalam diri, menyadari bahwa setiap individu menghadapi kondisi yang berbeda-beda menyadari bahwa setiap individu mengalami kegagalan, tidak memiliki perasaan terpisah dari lingkungan, tidak memandang kekurangan diri hanya dimiliki oleh diri sendiri, menerima semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi, menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi, dapat mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah, dan dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang sedang terjadi</p> |
| <i>Low</i> | <p>Mahasiswa yang berada dalam kategori <i>low</i> telah memenuhi 1 - 4 dari 12 indikator yang dirumuskan untuk <i>self-compassion</i> yaitu bersikap menyayangi diri sendiri, bersikap toleran pada diri sendiri, tidak bersikap kasar dan menghakimi diri sendiri, menoleransi kekurangan dalam diri, menyadari bahwa setiap individu menghadapi kondisi yang berbeda-beda menyadari bahwa setiap individu mengalami kegagalan, tidak memiliki perasaan terpisah dari lingkungan, tidak memandang kekurangan diri hanya dimiliki oleh diri sendiri, menerima semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi, menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi, dapat mengendalikan emosi</p> |

| | |
|--|--|
| | ketika menghadapi masalah, dan dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang sedang terjadi |
|--|--|

3.6.4 Analisis Perbandingan

Data yang diperoleh dari hasil penelitian merupakan data mentah yang belum memiliki makna sehingga perlu diolah terlebih dahulu. Pada tahap pertama, dilakukan pengolahan data hasil penyebaran instrumen untuk mengetahui kategori kecenderungan *self-compassion* pada mahasiswa. Tahap kedua, dilakukan uji komparasi menggunakan statistika nonparametrik yakni Uji *Mann Whitney Test* dan Uji *Kruskal Wallis* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan signifikan terkait *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia.