

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Bab III berisikan tentang pendekatan-pendekatan penelitian yang akan digunakan. Terdiri dari paradigma dan pendekatan penelitian desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, pengumpulan data, dan analisis data.

#### 3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian yang pertama akan dilakukan adalah meneliti sikap *self-compassion* dengan mengumpulkan data penelitian penjelasan tersebut termasuk kedalam ontologi sebuah penelitian, lalu menggunakan instrumen untuk melihat sikap *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* untuk mengungkap kebenarannya ini termasuk kedalam penjelasan dari epistemologi dalam penelitian. Setelah itu, instrumen yang terkumpul dibuktikan kebenarannya dengan menggunakan uji validitas dan uji reabilitas. Setelah itu menguji efektivitas teknik dalam membantu mengembangkan *self-compassion* sebagai aksiologi dalam penelitian.

Paradigma yang digunakan adalah postpositivism dan penelitian kualitatif karena dalam hal penelitian dilakukan prediksi berdasarkan alat ukur sehingga penelitian ini memakai perumusan hipotesis, pengujian hipotesis, membuat definisi operasional dan perhitungan untuk memperoleh data yang terukur, serta dalam penelitian kualitatif ditunjukkan dengan menggunakan pandangan logika induktif, yaitu mendafsirkan dari khusus ke umum (Kivunji & Kuyini, 2017; Houser, 2020). Kualitatif dalam penelitian ini mendeskripsikan dinamika perubahan sikap *self-compassion* pada peserta didik setelah diterapkan pendekatan konseling CBT menggunakan teknik *self-talk*.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian *mixed-method*. Pendekatan *mixed-method* adalah prosedur untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mencampurkan pendekatan kuantitatif dengan kualitatif dalam satu studi untuk dapat memahami suatu permasalahan penelitian lebih dalam dan luas (Creswell, 2012; Houser, 2020). *Mixed-method* yaitu pendekatan penelitian yang mencampurkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, pendekatan kuantitatif di penelitian ini berperan sebagai data utama. Pendekatan kuantitatif yang dilakukan pada penelitian digunakan untuk dapat mengukur *self-compassion* yang dimiliki peserta didik (sebagai kondisi baseline). Peneliti setelahnya dapat menginterpretasikan data yang diperoleh sehingga dapat dijadikan acuan atau dasar dalam rancangan konseling dengan teknik *self-talk* untuk dapat meningkatkan sikap *self-compassion*

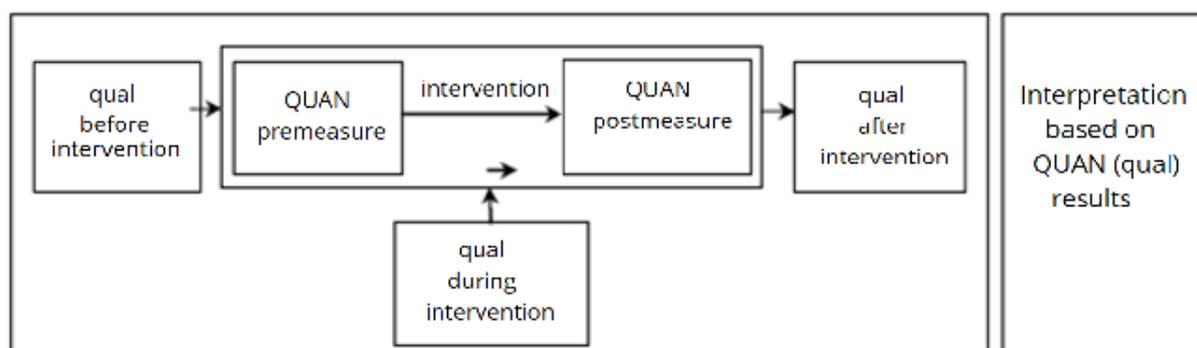
peserta didik *underachiever*. Pendekatan kuantitatif juga digunakan untuk mengukur *self-compassion* peserta didik setelah diberikan intervensi guna menguji perubahan perilaku *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* setelah diberikan konseling.

Pendekatan kualitatif pada pendekatan penelitian *mixed-method* digunakan untuk memperoleh gambaran *self-compassion* peserta didik sebelum diberikan intervensi, setelah itu dilakukan analisa *self-compassion* dengan peserta didik yang teridentifikasi *underachievement* yang memiliki *self-compassion* rendah untuk diberikan konseling. Pendekatan kualitatif juga dilakukan untuk dapat mendeskripsikan *self-compassion* setelah intervensi dan perubahan perilaku (dinamika) *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* setelah diberikan konseling dengan teknik *self-talk*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti.

### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *the embedded design* yaitu suatu desain pada pendekatan *mixed-method* yang mengumpulkan data kuantitatif dan kualitatif secara bersamaan, juga memiliki satu bentuk data yang memainkan peran pendukung ke bentuk data lainnya (Creswell, 2012; Houser, 2020). Dasar pemikiran untuk menggunakan *the embedded design* ialah karena dalam penelitian ini kumpulan data tunggal tidak mencukupi sehingga pertanyaan yang berbeda perlu dijawab, dan setiap jenis pertanyaan memerlukan jenis data yang berbeda. Gambar 3.1 menggambarkan *the embedded design: embedded experimental model*.



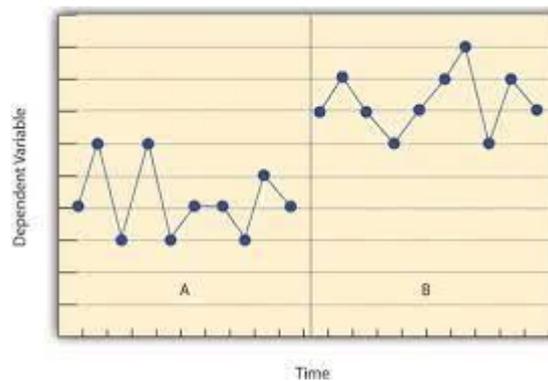
**Gambar 3.1**  
*Embedded Design: Embedded Experimental Model*

Sumber: Creswell & Clark (2006)

Hal utama dalam model *the embedded design* ini ditetapkan oleh kuantitatif, metodologi eksperimental, dan kumpulan data kualitatif yang ditetapkan oleh kuantitatif (Creswell & Clark, 2006). Gambar 3.1 mendeskripsikan *embedded design* yang berada dalam pendekatan dua fase yaitu terdapat data kualitatif yang didapatkan sebelum atau sesudah intervensi. Penelitian yang dilakukan pada data kualitatif sebelum dilakukannya intervensi didapatkan dari hasil wawancara dan observasi pada peserta didik *underachiever* serta pendidik di SMAN 11 Bandung. Data kualitatif digunakan untuk membentuk rancangan intervensi yang akan digunakan, untuk mengembangkan instrument serta untuk dapat memilih konseli yang akan diberikan intervensi berupa konseling dengan teknik *self-talk*. Data kuantitatif sebelum pengukuran didapatkan berupa kuesioner *self-compassion* di SMAN 11 Bandung dengan pemilihan konseli berdasarkan skor terendah. Setelah itu data kualitatif disematkan dalam proses intervensi konseling dengan teknik *self-talk*.

Data kuantitatif setelah dilakukannya pengukuran di dapatkan dari perhitungan setelah dilakukannya proses intervensi konseling. Data kualitatif setelah dilakukan intervensi di dapatkan dari hasil wawancara dan observasi pada peserta didik *underachiever* yang sudah diberikan konseling dengan teknik *self-talk* untuk menjelaskan hasil intervensi. Data yang telah diperoleh dari data kuantitatif hingga kualitatif yang dianalisis dan diinterpretasikan berdasarkan hasil kuantitatif agar dapat melihat dinamika *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* di SMAN 11 Bandung.

Desain penelitian untuk data kuantitatif yaitu menggunakan *single-subject research* karena terdapat dua kondisi yang berbeda dijadikan perbandingan yaitu kondisi *baseline* (kondisi awal) dan kondisi intervensi (*treatment*). Kondisi awal akan dilakukan identifikasi *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* yang dibutuhkan untuk diberikan bantuan intervensi konseling dengan teknik *self-talk*, setelah itu dilakukan klarifikasi dan pengukuran *baseline*. Terdapat dua langkah untuk melakukan *single-subject research* yaitu, 1) *selection and identification of the target behavior*, dan 2) *clarification of the baseline and measurement of baseline* (Houser, 2020). Berikut gambar 3.2 menunjukkan fase AB *design single subject research*.



**Gambar 3.2**  
**Desain AB Single Subject Research**  
**Sumber: Houser (2020)**

Pada gambar 3.2 fase *baseline* (A) adalah kondisi dalam pengukuran *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* yang dilakukan dalam keadaan natural atau sebelum diberikannya intervensi konseling dengan teknik *self-talk*. Fase *intervensi* (B) adalah intervensi konseling menggunakan teknik *self-talk* telah diberikan untuk mengukur *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* setelah intervensi dilakukan.

Desain penelitian untuk data kualitatif menggunakan *case-study* ialah peneliti mengeksplorasi kasus dari waktu ke waktu, terperinci, dan secara mendalam sehingga melibatkan berbagai sumber informasi (Creswell, 2009). *Case Study* memiliki tipe-tipe untuk penelitian, dalam penelitian ini yang digunakan adalah *single-case type* karena penelitian ini berfokus untuk menjelaskan dinamika *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*. Dibawah ini akan dipaparkan mengenai tahapan *case-study* yang digunakan dalam penelitian ini.

1) Identifikasi pendekatan yang tepat untuk masalah penelitian

Permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian harus ditelaah dengan jelas agar penanganan atau intervensi yang diberikan dapat sesuai dengan kebutuhan sampel penelitian sehingga, peneliti dalam hal ini melakukan identifikasi masalah dengan memetakan batasan penelitian mengenai *self-compassion* rendah pada peserta didik *underachiever* di SMAN 11 Bandung.

2) Identifikasi masalah

Tahap identifikasi masalah adalah tahap lanjutan yang berhubungan dengan sampel penelitian. Masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah *self-compassion* rendah pada peserta didik *underachiever* di SMAN 11 Bandung.

### 3) Pengumpulan data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini harus di dapatkan sebanyak-banyaknya data yang di dasarkan dari pengamatan yang jelas dari waktu ke waktu sehingga menunjang dalam segi informasi yang dibutuhkan. Pengumpulan data dalam penelitian ini berasal dari hasil observasi dan wawancara.

### 4) Analisis masalah

Analisis permasalahan dalam penelitian memuat penjelasan secara mendalam terkait dengan pemberian intervensi konseling menggunakan *self-talk* untuk meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* di SMAN 11 Bandung.

### 5) Penarikan kesimpulan

Kesimpulan akan didapatkan dari hasil tahapan menyeluruh yang dilakukan peneliti sebagai bentuk laporan penelitian terhadap masalah yang diteliti yaitu teknik *self-talk* untuk meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*.

## 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian mengenai upaya meningkatkan sikap *self-compassion* rendah dengan menggunakan *self-talk* adalah peserta didik yang teridentifikasi *underachievement*. *Underachievement* adalah individu yang memiliki skor inteligensi rata-rata atau diatas rata-rata dengan prestasi belajar di sekolah rendah atau tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Untuk itu teknik pengambilan sample ini dengan *nonprobability sampling* karena teknik ini dalam pemilihan individu dalam partisipannya dilihat dan dipilih dari capaian kategori sampel. Sampel yang dapat diambil yaitu beberapa peserta didik *underachiever* dan ditunjukkan dengan skor rendahnya sikap *self-compassion* dalam beberapa aspeknya, serta di dukung dari data kualitatif yang menunjukkan gejala *self-compassion* rendah untuk diberikan intervensi konseling menggunakan teknik *self-talk*.

Pertama-tama peneliti melakukan pengambilan data untuk studi pendahuluan menggunakan instrumen dengan menyebarkan kuisioner *self-compassion* kepada seluruh peserta didik di SMA Negeri 11 Bandung tahun ajaran 2022/2023, karena adanya temuan permasalahan saat melakukan internship di SMA Negeri 11 Bandung.

Data yang diambil terhadap seluruh peserta didik di SMAN 11 Bandung terdapat 256 peserta didik yang telah mengisi kuisioner *self-compassion*. Merujuk kepada subjek penelitian

yang mengambil tiga orang peserta didik dengan kriteria memiliki IQ diatas rata-rata namun kurang sesuai dengan nilai akademik yang diperoleh. Nilai di peroleh peserta didik yang memiliki nilai dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) berdasarkan perbandingan hasil penilaian tengah semester (PTS) pada semester 1 dan 2, serta pada penilaian akhir semester (PAS). Berikut penjabaran IQ dan nilai peserta didik pada table 3.3

**Table 3.3**  
**Nilai Rapot Peserta Didik**

No.	Kelas	Nama Peserta Didik	IQ	PAS	PTS Semester I	PTS Semester II	Score	$\Sigma$	Rata-Rata
1.	XI Soshum 6	EF	131	75.7	65.4	62.4	202.9	3	67.63
2.	XI Saintek 2	AA	114	77	59.2	71.3	207.5	3	69.1
3.	XI Saintek 4	HA	136	80.75	75.3	79.5	235.55	3	78.51

#### 2.4.6 Biodata Konseli Pertama

Nama Inisial : EF  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : XI Soshum 6  
 TTL : Jakarta, 25 Maret 2007  
 Usia : 16 Tahun  
 Agama : Islam  
 Anak Ke- : 1 Anak Tunggal  
 Tinggal Bersama : Ibu  
 Hobby : Menonton Film

Peserta didik yang berinisial EF ini berasal latar belakang keluarga yang orangtuanya sudah berpisah. Selama ini EF tinggal bersama ibu dan tantenya. EF sampai detik ini belum mengetahui ayah kandungnya karena menurut penuturannya ayahnya meninggalkannya sejak usia 4 tahun dan tidak pernah mengunjunginya. EF hanya diberitahu melalui foto oleh ibunya karena ibunya sudah kehilangan kontak dari ayah kandungnya. EF di kelas cenderung tidak terlalu memiliki banyak teman, hanya dua orang perempuan di kelasnya yang dapat diterima menjadi temannya karena EF memiliki pemikiran bahwa teman-teman yang lainnya selalu berbicara mengenai hal negatif tentang dirinya sehingga EF sangat selektif memilih teman. EF selama SMP kelas VIII pernah melukai diri dengan menancapkan kuku ke jari atau tangan

hingga luka dan di kelas X juga pernah melakukan hal yang sama sehingga menimbulkan luka dikarenakan merasa tidak berharga ketika mengalami permasalahan dengan mamah atau dengan teman-temannya. EF melakukan ini ketika dirinya memiliki permasalahan di rumah dan sekolah secara bersamaan yang membuat dirinya menyalahkan atas ketidak mampuannya dalam menghadapi masalah.

Awal masuk sekolah di kelas XI, EF cenderung sering masuk ke sekolah dan tidak ada masalah apapun, namun disaat menginjak bulan ketiga EF sering sekali tidak masuk kelas tanpa keterangan. Menurut keterangan orangtua EF sedang tidak ingin masuk sekolah karena merasa menjadi perbincangan negative di dalam kelas. Kejadian seperti ini ternyata pernah terjadi sewaktu EF duduk di bangku SMP dan juga pada saat kelas X. EF merasa dirinya selalu menjadi objek pembicaraan sehingga tidak ingin masuk sekolah. Salah satu yang di ceritakan oleh guru bk dan wali kelasnya yang didapat dari orangtuanya adalah EF sering bersembunyi untuk menangis di toilet atau pura-pura sakit ketika dibujuk untuk ke sekolah.

Seringnya tidak hadir dalam pembelajaran di sekolah EF menjadi sulit mendapatkan perkembangan akademik yang baik. Tugas-tugas dan ujian harian sering terlewatkan sehingga memunculkan penumpukan tugas yang harus di selesaikan oleh EF. Namun karena sudah terlalu banyak tugas yang ada EF menjadi sangat kesulitan untuk mengerjakannya terutama tugas kelompok yang mengharuskan bekerja sama dengan teman sekelasnya. Hasil akademik di kelas X kurang dari standar nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) dan harus masuk ke dalam peserta didik yang dirundingkan pada rapat pleno untuk keputusan naik kelasnya. Hasilnya EF diberikan kesempatan oleh guru-guru untuk naik kelas dengan catatan harus menuntaskan nilai-nilai yang kurang. Total dari 14 mata pelajaran, EF hanya dapat menuntaskan 8 mata pelajaran yang sisanya 6 mata pelajaran (Kimia, Matematika, Inggris, Fisika, Ekonomi, dan Sosiologi) harus diperbaiki secara berkala dengan tenggat waktu yang telah ditentukan.

Pada hasil psikotes yang ada, EF termasuk peserta didik yang mendapatkan skor IQ yang sangat baik yaitu 131 termasuk kedalam kategori superior yang berarti EF termasuk peserta didik yang sangat cerdas. Profil preferensi gaya tempramen yang ditunjukkan EF cukup kuat dalam kategori *extraversion* namun lebih kuat lagi dalam *introversion*. EF cenderung teliti, sistematis, pekerja keras, berhati-hati, detail, dan mengikuti prosedur. cakap, logis, masuk akal, dan efektif dengan keinginan yang sangat didorong untuk memunculkan keamanan serta kehidupan damai yang muncul dalam hasil psikotes EF. Selain itu EF juga tidak nyaman untuk mengungkapkan rasa sayang dan emosinya kepada orang lain.

#### 2.4.7 Biodata Konseli Kedua

Nama Inisial	: AA
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kelas	: XI Saintek 2
TTL	: Bandung, 16 Mei 2007
Usia	: 16 Tahun
Agama	: Islam
Anak Ke-	: 1 Anak Tunggal
Tinggal Bersama	: Orangtua
Hobby	: Menulis Novel (Bahasa Inggris) dengan Tema Horror & Thriller

AA adalah peserta didik yang memiliki latar belakang keluarga yang cukup baik. AA tinggal dengan orangtua yang utuh dan berkecukupan. AA termasuk peserta didik yang di manjakan oleh orangtuanya sedari kecil karena memang AA anak tunggal yang sangat menjadi harapan bagi kedua orangtuanya. AA ini semasa SD dari kelas IV sampai VII SMP harus tinggal di UK karena mengikuti ibunya yang sedang sekolah S2. Pada saat kelas IX SMP karena masa studi ibunya berakhir AA harus kembali lagi ke Indonesia. Walaupun AA selama hampir empat tahun tinggal di luar negeri dan memakai bahasa yang berbeda AA masih fasih menggunakan bahasa Indonesia bahkan bahasa Sunda, karena AA jika berbicara dengan ibu dan ayahnya memakai bahasa Indonesia dan Sunda sehingga pada saat pindah ke Indonesia AA tidak terkendala dalam bahasa.

Setelah AA tinggal di Indonesia memang tidak ada kendala dalam bahasa namun AA terkendala dengan budaya dan pembelajaran yang ada di Indonesia. Menurut penuturan bk dan wali kelas pada saat SMP dari orangtuanya, AA tidak menerima jika dia harus pindah ke Indonesia dan dampak yang terlihatnya AA akan pergi bersembunyi ketika situasi sedang tidak menguntungkan bagi dirinya dan berlanjut hingga saat ini sehingga di sekolah terdapat beberapa mata pelajaran yang tidak di hadiri oleh AA padahal AA selalu datang ke sekolah. Kelas X ketika di kelas sering sekali untuk memakai *earphone* di telinga hingga ditegur oleh beberapa guru mata pelajaran. AA hanya mengerjakan tugas dari mata pelajaran yang dia sukai, ketika pelajaran yang tidak disukai maka dia tidak akan mengerjakannya dan ketika ditegur dia akan bersembunyi karena marah. Saat kelas XI emosi yang ditunjukkan adalah saat dia tidak

menyukai pelajaran agama dan tidak mengerjakan tugasnya sehingga AA menyobek buku paket agama.

Selain itu saat peserta didik tidak mengerjakan tugas bahasa Indonesia dan ditegur oleh guru yang bersangkutan peserta didik menyiram meja guru dengan air. Saat AA terlambat datang ke sekolah dan di berikan nasihat oleh guru kesiswaan AA menunjukkan emosi yang berlebihan ketika di kelas dia menyipratkan tinta spidol ke meja guru dan lantai kelas. Dari kejadian-kejadian yang dialami oleh AA beberapa mata pelajaran di kelas X memiliki nilai yang dibawah KKM, terdapat 4 mata pelajaran (Matematika, Sosiologi, Indonesia, dan Biologi) yang harus diperbaiki oleh AA sehingga AA termasuk peserta didik yang di diskusikan ke dalam rapat pleno. Hasil rapat pleno menyatakan bahwa AA diberikan kesempatan untuk menyelesaikan nilai yang masih belum tuntas selama liburan sekolah kenaikan kelas.

Hasil tes psikotes yang dijalani oleh AA dalam *intelegensi* memiliki skor 114 yang artinya AA memiliki potensi kecerdasan pada tingkat diatas rata-rata sehingga AA mampu untuk memiliki potensi dalam keberhasilan belajar. Keberhasilan dalam belajar dilihat sangat tinggi dalam bidang *numerical*. AA dalam gambaran preferensi gaya tempramen ini lebih kuat pada kategori *sensing* yaitu termasuk seorang yang logis, analitis dan krisis objektif serta tidak mudah untuk menerima hal baru. AA suka mengatur proyek dan bertindak menyelesaikan sesuatu dengan cara sistematis, tepat waktu, dan efisien. AA memiliki aturan yang pasti dalam mengatur sesuatu. Masuk akal dan konsisten dapat membuat AA cepat dalam mengambil Keputusan. MH memiliki sedikit kesabaran dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

#### 2.4.8 Biodata Konseli Ketiga

Nama Inisial	: HA
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kelas	: XI Saintek 2
TTL	: Bandung, 7 September 2007
Usia	: 16 Tahun
Agama	: Islam
Anak Ke-	: 5 dari 5 Bersaudara
Tinggal Bersama	: Kakak
Hobby	: Belanja dan Menyanyi

HA adalah peserta didik yang memiliki latar belakang keluarga masih utuh. Orangtua dari HA adalah seorang guru Matematika disalah astu sekolah di Bandung. Hubungan HA dan

ibunya sedikit kurang baik jika dikaitkan dengan nilai HA yang selalu di dapatkan sehingga HA merasa terbebani oleh hal itu dan akhirnya memutuskan untuk sering tidak mengerjakan tugas dan memiliki nilai yang dibawah standar. Menurut penuturan bk dan wali kelas HA ini termasuk peserta didik yang tidak terlalu banyak memiliki teman karena HA sangat pemilih terhadap lingkaran pertemanannya. Di kelas HA diketahui memiliki 4 orang teman yang terlihat kemana-mana sering bersama.

Pada saat kelas X HA termasuk peserta didik yang memiliki ranking 10 besar di kelasnya dan memiliki akademik yang sangat baik karena rajin mengerjakan tugas. Namun saat kelas XI HA memiliki penurunan nilai sehingga di beberapa mata pelajaran mendapatkan nilai dibawah KKM. Pelajaran yang dibawah KKM adalah matematika, matematika tindak lanjut, biologi, dan sosiologi. Penurunan nilai yang di dapat oleh HA salah satu faktornya dari tugas yang sering telat HA kerjakan bahkan mengumpulkan saat akhir-akhir ujian setelah di minat oleh guru-guru mata pelajaran yang bersangkutan. Nilai ujian yang diraih pun memang mengalami penurunan. HA di kelas XI cenderung lebih murung dan sering untuk diam di sekolah lebih lama saat jam pulang sehingga sampai rumah HA bisa sangat sore atau menjelang magrib.

Ketika ditanya kepada orangtua dan kakaknya memang HA sering sekali ingin terlihat sempurna dalam hal akademik dan sudah berlangsung dari SMP kelas XI karena merasa harus mempunyai nilai yang besar di semua pelajaran terutama di mata pelajaran matematika dan saat itu HA merasa gagal mendapatkan nilai sesuai dengan harapannya sehingga HA merasa apapun yang dilakukannya akan sia-sia karena hasilnya akan berakhir dengan gagal . Untuk persoalan tugas memang HA merasa kesulitan karena banyak tugas yang dirasa kurang sanggup untuk dikerjakan dan HA tidak bertanya kepada temannya atau guru yang bersangkutan. HA merasa jika dirinya belajar belum tentu mendapatkan nilai yang bagus karena selalu gagal ketika dirinya berusaha sekuat tenaga yang dia bisa ntuk mendapatkan target yang sesuai dengan harapannya namun gagal.

Hasil psikotes yang ditunjukkan oleh HA dalam IQ termasuk peserta didik yang memiliki tingkat kecerdasan superior yang berarti sangat cerdas yaitu 136 skor IQ. Cara berpikir HA yaitu realistis dan praktis. HA akan lebih mudah mengingat menggunakan fakta dan menginginkan sesuatu yang dinyatakan jelas dan logis. HA cenderung teliti dalam bekerja, sistematis, berhat-hati, detail. Ketika HA melihat sesuatu yang perlu dilakukan dia pasti akan melakukannya namun jika tidak dia cenderung memikirkan terlebih dahulu fakta logis dan praktisnya. HA cenderung memiliki rasa tidak nyaman jika harus mengungkapkan kasih

sayangnya dan emosinya kepada orang lain sehingga cenderung langsung melalui suatu tindakan bukan kata-kata.

### 3.4 Tempat Penelitian

Penelitian profil *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* dilakukan di SMA Negeri 11 Bandung. Alasan dilakukan penelitian ini adalah karena terdapat peserta didik yang teridentifikasi mengalami *underachievement*.

### 3.5 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dipaparkan terkait pengembangan instrumen yang didasarkan pada pendekatan *mixed-method*. Berkaitan dengan tujuan dari penelitian, subjek penelitian, alat pengumpul data dan data yang akan diperoleh dan dipaparkan sebagai berikut.

**Table 3.4**  
**Pengembangan Instrumen**

No.	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Alat Pengumpulan Data	Hasil yang Diperoleh
1.	Menggambarkan deskripsi kondisi yang objektif <i>self-compassion</i> pada peserta didik di SMA Negeri 11 Bandung	Seluruh peserta didik di SMA Negeri 11 Bandung	Pedoman Observasi dan Angket kuisisioner <i>self-compassion</i>	Data kuantitatif dan kualitatif mengenai gambaran <i>self-compassion</i> di SMA Negeri 11 Bandung
		Guru (guru bk, wali kelas, dan guru mata Pelajaran) di SMA Negeri 11 Bandung	Pedoman Wawancara	Data kualitatif mengenai <i>self-compassion</i> di SMA Negeri 11 Bandung
2.	Menentukan konseli yang memiliki <i>self-compassion</i> rendah sehingga membutuhkan bantuan intervensi konseling	Seluruh peserta didik SMA Negeri 11 Bandung	Angket kuisisioner <i>self-compassion</i> , hasil tes IQ dan prestasi akademik yang dimiliki peserta didik yang memiliki <i>self-compassion</i> rendah	Data kuantitatif mengenai gambaran <i>self-compassion</i> dan peserta didik yang teridentifikasi <i>underachievement</i> di SMA Negeri 11 Bandung
	Pemberian konseling menggunakan teknik <i>self-talk</i> untuk meningkatkan <i>self-compassion</i> pada peserta didik <i>underachiever</i>	Tiga konseli dengan kategori <i>self-compassion</i> rendah dan teridentifikasi <i>underachiever</i>	Lembar Evaluasi	Data kualitatif mengenai proses pemberian intervensi konseling menggunakan teknik <i>self-talk</i> untuk meningkatkan <i>self-compassion</i> pada peserta didik <i>underachiever</i>
	<i>Self-compassion</i> pada peserta didik	Tiga konseli dengan kategori	Angket kuisisioner <i>self-compassion</i>	Data kuantitatif mengenai <i>Self-</i>

No.	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Alat Pengumpulan Data	Hasil yang Diperoleh
	<i>underachiever</i> setelah dilakukan intervensi konseling menggunakan teknik <i>self-talk</i>	<i>self-compassion</i> rendah dan teridentifikasi <i>underachiever</i>		<i>compassion</i> pada peserta didik <i>underachiever</i> setelah dilakukan intervensi konseling menggunakan teknik <i>self-talk</i>
3	Mendeskripsikan perubahan yang terjadi pada peserta didik <i>underachiever</i> dalam meningkatkan <i>self-compassion</i>	Tiga konseli dengan kategori <i>self-compassion</i> rendah dan teridentifikasi <i>underachiever</i>	Pedoman observasi dan wawancara	Data kualitatif mengenai proses pemberian intervensi konseling menggunakan teknik <i>self-talk</i> untuk meningkatkan <i>self-compassion</i> pada peserta didik <i>underachiever</i>
4	Mendeskripsikan dinamika <i>self-compassion</i> pada peserta didik <i>underachiever</i>	Tiga konseli dengan kategori <i>self-compassion</i> rendah dan teridentifikasi <i>underachiever</i>	Angket kuisisioner <i>self-compassion</i>	Data kualitatif berupa intepetasi data kuantitatif mengenai dinamika <i>self-compassion</i> pada peserta didik <i>underachiever</i> setelah dilakukan konseling menggunakan teknik <i>self-talk</i>

### 3.5.1 Definisi Operasional Variabel

Penelitian mengkaji dua variabel yaitu intervensi teknik *self-talk* sebagai variabel bebas (independen) dan *self-compassion* pada peserta yang mengalami *underachievement* kelas XI SMAN 11 Bandung tahun ajaran 2023/2024 sebagai variabel terikat (dependen).

#### 3.5.1.1 Teknik *Self-talk*

##### 1) Definisi Konseptual

*Self-talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif. Menurut Saligman & Reichenberg (dalam Erford, 2016, hlm.223) mendeskripsikan teknik *self-talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari.

*Self-talk* dapat menjadi salah satu teknik yang dapat membantu seseorang dalam mengelola perkataan terhadap diri agar dapat digunakan dalam suatu keadaan yang sulit. Menurut Seligmen (Erford, dkk., 2010, hlm.87) teknik *self-talk* sebagai bantuan untuk membuat pembicaraan positif yang dilakukan dengan dirinya sendiri yang terus berulang-ulang sehingga akan berguna dan suportif ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.

Menurut Schafer (dalam Erford, 2016, hlm.224-225) mengemukakan teknik *self-talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif. Teknik *self-talk* ini dapat menurunkan stress pada remaja dengan mengalihkan *self-talk* negatif yang muncul ke dalam *self-talk* positif sehingga remaja akan lebih menghargai dan menyayangi dirinya dalam situasi yang tidak mengenakan (Martin & Pear, 2015).

Hal ini dapat disimpulkan teknik *self-talk* merupakan bantuan konseling yang dapat diberikan kepada seseorang khususnya dalam hal membantu merasionalkan pemikiran terhadap diri sehingga dapat mengembangkan pikiran yang lebih jernih dan sehat yang akan dimunculkan dengan *self-talk positif* disetiap kesulitan atau rasa tidak nyaman yang dihadapi.

## 2) Definisi Operasional

Secara operasional teknik *self-talk* merupakan upaya bantuan konseling individual untuk membantu peserta didik di kelas XI SMA Negeri 11 Bandung tahun ajaran 2023/2024 dalam bentuk aktivitas metode *countering* atau berlatih *self-talk* positif dalam meningkatkan sikap *self-compassion* pada aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* untuk mengurangi sikap *self-judgment*, *isolation*, dan *over identification* sebagai berikut:

- a) Tahap mendengarkan dan mengidentifikasi *self-talk* negatif. Pada tahap ini Konselor atau Guru bk dapat meningkatkan efektivitas konseling dengan mengetahui macam-macam *self-talk* negatif yang mengikat konseli atau peserta didik, mengetahui seberapa sering *self-talk* negatif muncul serta mengetahui jenis situasi yang dapat memicu munculnya *self-talk* negatif. Konselor atau guru bk untuk meminta konseli atau peserta didik membuat kartu indeks sehingga konseli dapat mencatat berbagai kritik diri yang muncul dalam pikirannya. Kartu indeks akan memberikan informasi berharga bagi konselor atau guru bk dan dapat membantu konseli atau peserta didik memahami lebih

jauh pikiran dan perasaan yang menghasilkan kritik kepada diri. Tahap ini dilanjutkan dengan monitoring selama satu minggu.

- b) Tahap memeriksa tujuan dan fungsi *self-talk* negatif lalu menuliskan *self-talk* negatif yang telah di dapat dalam sesi sebelumnya. Sering dalam sesi konseling terdapat tiga atau empat tema yang muncul ketika konselor dan konseli memeriksa kembali kartu indeks oleh karena itu penting bagi konselor untuk membantu konseli memahami dasar dari keyakinannya. Kebanyakan konseli akan sulit melepaskan keyakinan irasionalnya dikarenakan adanya proteksi diri juga faktor kebiasaan untuk mengeksplorasi tujuan dan fungsi dari *self-talk* negatif, konselor dapat menanyakan pada konseli pertanyaan berikut: “*self-talk negatif* tersebut dapat membantu saya melakukan... dan merasakan...”. Dengan demikian konseli tidak hanya diarahkan untuk memahami dasar dari *self-talk* negatif tetapi juga konseli diajak untuk menyadari ada hal lain yang harus dilakukan selama sesi konseling.
- c) Mengembangkan *counters* berupa *self-talk* positif menjadi langkah selanjutnya dalam konseling *self-talk*. Setelah konseli menyadari alasan yang mendasari dirinya menggunakan *self-talk* negatif, konselor dapat membantu konseli untuk mengembangkan *self-talk* positif dalam dirinya. *Counters* yang paling efektif adalah yang dapat mengalahkan keyakinan pemikiran irasional namun tetap konsisten dengan nilai-nilai yang dipegang konseli. *Counters* harus memiliki jenis yang sama dengan pernyataan yang ingin ditantang seperti pernyataan dilawan oleh pernyataan, pencitraan dilawan oleh pencitraan, dan pikiran dilawan oleh pikiran. *Counters* dianjurkan memakai penggunaan kata ‘aku’ atau ‘saya’ sehingga menjadi lebih terpersonalisasi serta harus dilafalkan dalam kalimat positif merujuk pada masa kini, realistis, mudah diingat dan diulangi sesering mungkin.
- d) Memeriksa kembali tujuan dan fungsi *counters* yang sudah dibuat dan mempraktikannya. Jumlah waktu yang diperlukan untuk konseli tinjau dan praktikan *counter* yang dibuat itu berbeda-beda, namun umumnya memerlukan waktu setidaknya satu minggu. Efektivitas *counters* perlu dikaji dengan menggunakan rating (peringkat). *Counters* yang tidak efektif harus direvisi atau diganti dan dipraktikan kembali dan dievaluasi sampai *counters* yang lebih efektif ditemukan.
- e) *Self-talk* positif yang telah dibuat dengan cara menuliskannya, setelah itu memberi *homework* pada konseli untuk mengulang *self-talk* positif tersebut sebanyak jumlah yang telah disepakati

- f) Konselor mengajak konseli untuk merefleksikan pengetahuan, perasaan dan perilaku baru yang diperoleh setelah melakukan latihan tersebut.

### 3.5.1.2 *Self-compassion*

#### 1) Definisi Konseptual

*Compassion* dalam perspektif agama Buddha ialah dapat membangun rasa bertahan dalam penderitaan untuk memberikan rasa belas kasih kepada diri, orang lain, dan semua makhluk hidup (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011). *Compassion* menurut Neff yaitu tidak menghakimi orang lain ketika gagal atau membuat kesalahan, hingga dipandang sebagai kesalahan manusiawi yang dapat dilakukan oleh setiap orang (2003, hlm.86-87).

Gilbert (2005) mengatakan *compassion* adalah sikap tidak berlarut dalam penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan dan menunjukkan perilaku belas kasih atau kasih sayang. Armstrong (2013) mengatakan *compassion* adalah kemampuan memberi masukan kedalam hati ketika menemukan hal yang membuatnya tersakiti dan sedih sehingga berpikir kesakitan dan kesedihan yang sedang dialami dapat dirasakan oleh setiap orang.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *compassion* adalah rasa sadar seseorang yang sedang mengalami penderitaan dan dapat merasakan pula penderitaan orang lain dalam dirinya lalu dalam situasi merasakan penderitaan tidak serta merta menghakimi melainkan memandang situasi tersebut adalah hal yang manusiawi. Wispe menjelaskan definisi dari *self-compassion* berkaitan dengan *compassion* yaitu pada umumnya ikut merasakan penderitaan yang dialami oleh orang lain dan sadar bahwa dirinya merasakan rasa sakit yang orang lain rasakan bukan menghindari rasa tersebut sehingga kemudian muncul rasa ingin membantu penderitaan (dalam Neff, 2003, hlm.86-87).

Kristin Neff (2003a, hlm.86) mengatakan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk terbuka terhadap dirinya sendiri dan mengalihkan suatu pemikiran yang negatif, memiliki perasaan peduli dan melihat diri secara positif, memahami kegagalan yang dialaminya sebagai bentuk dari proses kehidupan dan tidak menghakimi kekurangan atau ketidak mampuan. *Self-compassion* juga merupakan cara yang adaptif untuk berhubungan dengan diri kita sendiri ketika sedang menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit (Neff & McGehee, 2010).

Gilbert, dkk (2004) menjelaskan *self-compassion* melibatkan sikap menenangkan diri bukan mengkritisi diri saat kejadian yang tidak diinginkan terjadi. Perilaku berbelas kasih pada diri sendiri dapat dilakukan seperti berhenti sejenak dari aktivitas agar dapat memberikan

waktu istirahat secara emosional untuk memberikan kata-kata positif, memicu semangat, dan pemaafan pada diri sendiri. Di perjelas oleh Hasanah dan Hidayati *self-compassion* adalah sikap bagaimana seseorang mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari sebuah kesulitan dan kegagalan yang dialami adalah sebagai suatu hal yang positif (2016, hlm.751).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah belas kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai sebuah makna dan menjadi bagian dari setiap hidup manusia.

## 2) Definisi Operasional

Secara operasional *self-compassion* merupakan sikap peserta didik XI SMA Negeri 11 Bandung tahun ajaran 2023/2024 dalam memberikan sikap baik dan peduli terhadap diri ketika menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai sebuah makna dan menjadi bagian dari setiap hidup manusia. memiliki tiga aspek dasar yaitu:

### a. *Self-kindness Vs Self-judgment*

*Self-kindness* adalah perlakuan yang baik pada diri sendiri saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan. Peserta didik akan memperlakukan dirinya dengan baik, peduli, memahami diri sendiri dan seseorang yang memiliki *Self-kindness* akan merasakan rasa aman dan nyaman pada diri ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan.

Peserta didik memiliki *self-kindness* yang rendah maka akan muncul *self-judgment*. *Self-judgment* merupakan aspek kebalikan dari *self-kindness*, yaitu mencaci dan mengkritik diri sendiri.

### b. *Common Humanity Vs Isolation*

*Common humanity* yaitu bentuk kesadaran tentang sesulit dan sepahit apapun peristiwa yang dialami adalah bagian dari kehidupan dan pengalaman-pengalaman negatif yang juga dialami oleh orang lain. Peserta didik cenderung merasakan kegagalan, kehilangan, penolakan, kesalahan, atau penghinaan yang dialaminya adalah sesuatu yang sangat menyakitkan dan hanya dialami oleh dirinya sendiri.

*Isolation* merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*. Ketika peserta didik dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia. Muncul perasaan terpisah oleh pengalaman ketidak mampuan bahwa seseorang

mengalami segala bentuk kesulitan sendirian dan bertanggung jawab sendiri atas segala bentuk kesulitan yang dialami sehingga akan memisahkan diri dari orang lain.

c. *Mindfulness Vs Identification*

*Mindfulness* adalah suatu sikap ketika peserta didik menghadapi suatu tekanan atau penderitaan, cenderung tenggelam dalam emosi negatif seperti marah dan sedih. Peserta didik yang memiliki *mindfulness* mampu untuk tidak membesar-besarkan emosinya, karena memiliki perspektif yang luas mengenai suatu masalah dan seseorang yang memiliki *mindfulness* dapat melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi situasi pahit yang terjadi. Jika peserta didik memiliki *mindfulness* rendah maka cenderung akan *over identification*.

*Over identification* adalah kebalikan dari *mindfulness* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan peserta didik ketika menghadapi suatu permasalahan sehingga akan cenderung memiliki sikap melebih-lebihkan suatu peristiwa yang dialaminya.

## B. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian memakai pendekatan *mixed-methode* ini adalah dalam bentuk angket kuisisioner *self-compassion*, wawancara dan observasi. Instrumen angket kuisisioner dalam penelitian ialah instrumen yang dikembangkan oleh Neff yaitu *self-compassion scale* (Neff, 2003a, hlm.90) lalu instrumen di adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dicky Sugianto, dkk pada penelitiannya yang berjudul reliabilitas dan validitas *self-compassion scale* versi bahasa Indonesia. Instrumen wawancara dan observasi dikembangkan oleh penulis dengan dilakukannya *judgement expert* oleh dosen pembimbing yaitu Dr. Yaya Sunarya, M.Pd, Dr. Yusi Riska Yustiana, M.Pd, dan dosen ahli bimbingan dan konseling Dadang Sudrajat, M.Pd serta guru bimbingan konseling di SMAN 11 Bandung yaitu Asep Dian Insan Fadila, M.Pd dan Rahmi Novitasari, S.Pd. Berikut dijelaskan mengenai pengembangan instrumen yang digunakan untuk menunjang penelitian ini.

a) Angket *self-compassion*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen dari Neff yaitu *self-compassion scale* yang dapat mengukur sikap *self-compassion* dari aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003a, hlm.90). Instrumen *self-compassion scale* ini sudah di adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dicky Sugianto, dkk pada penelitiannya yang berjudul reliabilitas dan validitas *self-compassion scale* versi Indonesia. Peneliti mengadaptasi instrumen yang digunakan oleh Dicky Sugianto, dkk (2020, 177-191). Berikut penjelasan mengenai definisi operasional variabel.

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Angket *Self-compassion* Versi Indonesia**

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	No. item	$\Sigma$
<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Kindness/ Mengasahi Diri (+)</i>	Rasa peduli terhadap diri	Saya mencoba untuk mencintai diri ketika merasakan sakit secara emosional.	5	5
			Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian pada diri dengan cara yang lembut.	12	
			Saya baik terhadap diri saat mengalami penderitaan.	19	
		Memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.	23	26
			Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian yang tidak saya sukai.	26	
	<i>Self-Judgment/ Menghakimi Diri (-)</i>	Tidak menerima kekurangan diri	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.	1	5
			Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri.	8	
		Mencaci kekurangan diri	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa sifat yang tidak saya sukai.	11	
			Ketika saya melihat fisik saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih.	16	
			Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saat mengalami penderitaan.	21	
	<i>Common Humanity/ Kemanusiaan Universal (+)</i>	Kesadaran terhadap diri akan situasi yang sulit	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.	3	4
			Ketika sedang merasa sedih, saya mengingatkan diri ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.	7	
		Memiliki pemikiran setiap orang pernah	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak	10	

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	No. item	$\Sigma$	
		merasakan kegagalan	mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.		4	
			Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.	15		
	<i>Isolation/</i> Isolasi (-)	Perasaan yang sulit untuk menerima situasi yang tidak baik sehingga cenderung menarik diri	Memiliki pemikiran dirinya seorang yang paling menderita	Ketika saya memikirkan kekurangan diri, hal tersebut akan membuat saya terkucil dari seisi dunia.		4
				Ketika sedang merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.		13
		Ketika saya mengalami penderitaan, saya cenderung merasa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.	18			
		Ketika saya gagal pada hal yang penting dalam hidup, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.	25			
	<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	Respon diri untuk tidak melebih-lebihkan saat mengalami permasalahan yang buruk	Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	Ketika sesuatu hal membuat kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil.		9
				Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi dengan positif.		14
		Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi hidup, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.	17			
		Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan dengan rasa keterbukaan.	22			
	<i>Over Identification /</i> Over Identifikasi (-)	Terbawa perasaan emosional yang berlebihan ketika mengalami suatu		Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi untuk terus terpaku pada segala hal yang salah.		2
				Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi hidup, saya larut dalam perasaan tidak mampu.		6

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	No. item	$\Sigma$
		permasalahan yang buruk			
		Meratapi suatu permasalahan dengan berlebihan	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.	20	
			Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal yang menyakitkan.	24	

Keterangan: *Favorable (+), Unfavorable (-)*

b) Mengidentifikasi *Underachievement*

Mengidentifikasi peserta didik yang memiliki *underachievement* dilakukan pengumpulan data dengan cara sebagai berikut:

- Mengumpulkan hasil IQ dengan skor rata-rata peserta didik kelas XI di SMA Negeri 11 Bandung
- Mengumpulkan nilai peserta didik yang memiliki IQ dengan rata-rata (PAS semester 1, PTS semester 1 dan 2)
- Pembatasan karakteristik peserta didik *underachiever* dilakukan dengan membandingkan IQ yang dimiliki peserta didik dengan prestasi akademik dari nilai rata-rata rapotnya atau hasil dari evaluasi guru. Dalam hal ini terdapat batasan yang digunakan untuk membatasi luasnya peserta didik *underachiever* dengan pembandingnya yaitu (Rimm, 1995; Mangunharjana, 2000, hlm.218):

**Tabel 3.6**  
**Kategori Peserta didik *Underachiever* Antara IQ dan Prestasi**

Kategori <i>Underachiever</i>		
Kategori	IQ	Prestasi
Jauh di bawah rata-rata	Di bawah 80	0 – 15
Di bawah rata-rata	80 – 89	16 – 29
Rendah rata-rata	90 – 94	30 – 44
Rata-rata	95 – 104	45 – 55
Rata-rata tinggi	105 – 109	56 – 69
Di atas rata-rata	110 – 119	70 – 79
Unggulan	120 – 129	80 – 89
Sangat unggul	130+	90 – 99

c) Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada narasumber yang berkaitan dengan penelitian yang sedang diteliti di dalam lingkungan sekolah. Narasumber yang akan

diwawancara yaitu peserta didik, guru bimbingan dan konseling, wali kelas dan guru mata Pelajaran. Narasumber yang akan diwawancara dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi seputar gambaran *self-compassion*. Wawancara sebelum intervensi konseling dilakukan kepada peserta didik, guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan guru mata Pelajaran untuk mendapatkan informasi dasar mengenai *self-compassion* dan *peserta didik* yang memiliki *underachievement* di SMA Negeri 11 Bandung. Wawancara ini juga dilakukan setelah melakukan intervensi konseling dengan teknik *self-talk* kepada konseli yang sudah di tentukan. Terakhir, wawancara dilalukan kepada konseli dalam mendeskripsikan perubahan perilaku atau dimanika *self-compassion* setelah diberikan konseling. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *self-compassion* dan juga pemetaan bantuan *Self-talk* untuk peserta didik *Self-compassion* yaitu.

**Tabel 3.7**  
**Pedoman Wawancara *Self-compassion* pada Peserta didik**

<b>Judul Penelitian</b>	Teknik <i>self-talk</i> untuk meningkatkan sikap <i>self-compassion</i> peserta didik <i>underachiever</i>	
<b>Narasumber</b>	Peserta didik	
<b>Tempat</b>	Ruang bimbingan dan konseling	
<b>Durasi</b>	45 menit	
<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Pertanyaan</b>
<i>Self-Judgment/</i> Menghakimi Diri (-)	Rasa peduli terhadap diri	a. Apa yang dilakukan kepada diri ketika mengetahui kekurangan?
		b. Kekurangan diri seperti apa yang dialami?
	Memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki	a. Bagaimana respon terhadap diri ketika mengetahui kekurangan?
		b. Kekurangan apa yang dimiliki dalam lingkup pembelajaran di sekolah?
<i>Self-Judgment/</i> Menghakimi Diri (-)	Tidak menerima kekurangan diri	a. Ketika mengetahui kekurangan yang ada pada diri, apakah langsung menghakimi diri?
		b. Kata-kata seperti apa yang terlontarkan ketika mengetahui kekurangan yang

		dimiliki terutama dalam pembelajaran di sekolah?
	Mencaci kekurangan diri	<p>a. Apakah perkataan seseorang akan kekurangan yang dimiliki akan mempengaruhi diri menjadi buruk di sekolah?</p> <p>b. Perkataan seperti apa yang pernah dialami sehingga meyakini perkataan tersebut kedalam diri?</p>
<i>Common Humanity/</i> Kemanusiaan Universal (+)	Kesadaran terhadap diri akan situasi yang sulit	a. Ketika mengalami masa sulit seperti kegagalan, apa yang dipikirkan terhadap diri?
		b. Bagaimana menangani ketidak sempurnaan dalam mengerjakan suatu hal?
		c. Perasaan seperti apa yang muncul ketika dalam mengerjakan sesuatu yang ingin dicapai ternyata belum sempurna?
	Memiliki pemikiran dirinya seorang yang paling menderita	a. Bagaimana cara menangani perasaan kecewa dalam mengalami kegagalan?
b. Bagaimana cara bertahan tetap menumbukan semangat dalam diri ketika mengalami kegagalan?		
<i>Isolation/</i> Isolasi (-)	Perasaan yang sulit untuk menerima situasi yang tidak baik sehingga cenderung menarik diri	a. Adakah permasalahan yang sulit dalam hidup sehingga merasa sendiri, seperti apa permasalahannya?

		b. Apa yang sudah dilakukan untuk menangani rasa kesendirian?
	Memiliki pemikiran dirinya seorang yang paling menderita	a. Sikap seperti apa yang muncul ketika merasa perasaan menderita terutama jika berada dilingkungan sekolah?
<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	Respon diri untuk tidak melebih-lebihkan saat mengalami permasalahan yang buruk	a. Bagaimana cara mengetahui perasaan yang sebenarnya ketika berada dalam situasi yang buruk terutama di sekolah?
		b. Apakah sering merasakan curiga kepada seseorang ketika berada dalam situasi yang tidak menguntungkan?
	Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	a. Bagaimana menangani perasaan emosional yang ada dalam diri ketika berada dalam situasi buruk di sekolah?
<i>Over Identification /</i> Over Identifikasi (-)	Terbawa perasaan emosional yang berlebihan ketika mengalami suatu permasalahan yang buruk	a. Sesering apa mengalami perasaan yang emosional hingga sulit mengendalikan diri?
		b. Emosi apa yang sering muncul ketika dalam situasi yang tidak diinginkan?

	Meratapi suatu permasalahan dengan berlebihan	a. Ketika menaruh curiga terhadap seseorang apa yang akan dilakukan kepada diri?
--	---	--

Selain wawancara terhadap peserta didik yang menjadi konseli, dilakukan pula wawancara pada guru yaitu guru bk, guru mata pelajaran, dan wali kelas sebagai dasar perencanaan konseling untuk dapat mengetahui *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*. Berikut pedoman wawancara untuk guru.

**Tabel 3.8**  
**Pedoman Wawancara *Self-compassion* untuk Peserta Didik *Underachiever* pada Guru**

<b>Judul Penelitian</b>	Teknik <i>self-talk</i> untuk meningkatkan sikap <i>self-compassion</i> peserta didik <i>underachiever</i>	
<b>Narasumber</b>	Guru bk, Guru Mata Pelajaran, dan Wali kelas	
<b>Tempat</b>	Ruang bimbingan dan konseling	
<b>Durasi</b>	45 menit	
<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Pertanyaan</b>
<i>Self-Kindness/</i> Mengasihi Diri (+)	Rasa peduli terhadap diri	a. Apakah terdapat intensitas peserta didik untuk menyalahkan diri ketika berada dalam situasi yang sulit?
	Memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki	a. Bagaimana perilaku peserta didik yang mengetahui memiliki kekurangan pada diri? b. Bagaimana peserta didik menangani permasalahan terkait kekurangan terhadap diri?

<i>Self-Judgment/ Menghakimi Diri (-)</i>	Tidak menerima kekurangan diri	a. Seberapa sering peserta didik menunjukkan rasa pesimis dalam diri?
		b. Perilaku seperti apa yang ditunjukkan ketika peserta didik merasa pesimis akan suatu hal?
<i>Self-Judgment/ Menghakimi Diri (-)</i>	Mencaci kekurangan diri	a. Seberapa sering peserta didik menghardik diri sendiri?
		b. Kata-kata seperti apa yang peserta didik lontarkan terhadap diri ketika tahu mengenai kekurangan yang dimiliki terutama dalam lingkup akademik di sekolah?
<i>Common Humanity/ Kemanusiaan Universal (+)</i>	kesadaran terhadap diri akan situasi yang sulit	a. Bagaimana perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik ketika mengalami suatu masa sulit berupa kegagalan dalam akademik?

	Memiliki pemikiran setiap orang pernah merasakan kegagalan	<p>a. Bagaimana cara peserta didik untuk menangani kegagalan yang dialami dalam kegagalan di ranah akademik?</p> <p>b. Bagaimana cara peserta didik bertahan ketika mengalami kegagalan dalam akademik?</p>
<i>Isolation/</i> Isolasi (-)	perasaan yang sulit untuk menerima situasi yang tidak baik sehingga cenderung menarik diri	<p>a. Perilaku seperti apa yang muncul ketika peserta didik merasa sendiri dalam kesulitan yang sedang dihadapinya?</p>
		<p>b. Seberapa sering peserta didik terlihat menyendiri?</p> <p>c. Apa yang sudah peserta didik lakukan untuk menangani rasa kesendiriannya?</p>
	Memiliki pemikiran dirinya seorang yang paling menderita	<p>a. Apa yang dilakukan peserta didik ketika mengalami penderitaan?</p>
		<p>b. Bagaimana peserta didik menyikapi penderitaan yang sedang dialami?</p>
<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	Respon diri untuk tidak lebih-lebihkan saat mengalami permasalahan yang buruk	<p>a. Bagaimana perilaku yang muncul ketika peserta didik merasa emosional karena sedang berada dalam situasi yang buruk terutama di sekolah?</p>

	Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	b. Bagaimana peserta didik menangani hal yang membuat emosional?
<i>Over Identification</i> / Over Identifikasi (-)	Terbawa perasaan emosional yang berlebihan ketika mengalami suatu permasalahan yang buruk	a. Sesering apa peserta didik memunculkan perasaan emosional yang berlebihan di sekolah?
	Meratapi suatu permasalahan dengan berlebihan	b. Emosi apa yang sering ditunjukkan oleh peserta didik ketika berada dalam situasi yang buruk di sekolah?

#### d) Pedoman Observasi

Observasi ialah data kualitatif yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Data observasi dalam penelitian ini dibutuhkan untuk menggambarkan *self-compassion* pada peserta *underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung. Observasi digunakan sebagai acuan membuat dasar rancangan konseling untuk meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*.

**Tabel 3.9**  
**Pedoman Observasi *Self-compassion* pada Peserta Didik *Underachiever***

No.	Aspek yang Diamati	Situasi	Hasil yang Akan Didapat
1.	Perilaku yang ditunjukkan ketika peserta didik di sekolah	Situasi dilihat saat pembelajaran di dalam kelas dan saat peserta didik sedang bersosialisasi dengan temannya	Deskripsi dari perilaku <i>self-compassion</i> yang ditunjukkan peserta didik <i>underachiever</i>

**Tabel 3.10**  
**Kisi-kisi Observasi *self-compassion* pada Peserta Didik *Underachiever***

Aspek	Indikator	Item Observasi
<i>Self-Kindness</i>	Rasa peduli terhadap diri	a. Peserta didik memiliki perencanaan matang dalam menyiapkan pembelajaran dengan menyiapkan buku pelajaran yang sesuai dan tugas dikerjakan b. Peserta didik memerhatikan guru yang sedang menjelaskan dan mencatat segala hal yang penting dalam pembelajaran c. Peserta didik berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran
	Memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki	a. Peserta didik memiliki rasa antusias yang tinggi pada setiap proses pembelajaran yang dihadapi b. Peserta didik menunjukkan rasa senang ketika diberikan pertanyaan oleh guru
<i>Self-Judgment/ Menghakimi Diri (-)</i>	Tidak menerima kekurangan diri	a. Peserta didik menyalahkan diri ketika mengalami hal yang tidak diinginkan

Aspek	Indikator	Item Observasi
	Mencaci kekurangan diri	a. Peserta didik terlihat melontarkan kata-kata yang menghardik pada diri ketika mengalami situasi yang sulit b. Peserta didik menuliskan kata-kata yang menghardik ketika mengalami situasi yang sulit
<i>Common Humanity/</i> Kemanusiaan Universal (+)	Kesadaran terhadap diri akan situasi yang sulit	a. Ketika peserta didik gagal dalam pembelajaran, peserta didik menerima kegagalan dan mau untuk terus belajar
	Memiliki pemikiran setiap orang pernah merasakann kegagalan	a. Peserta didik memiliki penerimaan yang baik terhadap diri ketika situasi yang buruk terjadi di dalam kelas
<i>Isolation/</i> Isolasi (-)	Perasaan yang sulit untuk menerima situasi yang tidak baik sehingga cenderung menarik diri	a. Peserta didik sering menyendiri jauh dari teman-temannya b. Peserta didik terlihat sibuk dengan dunianya sendiri sehingga tidak ingin berbaur
	Memiliki pemikiran dirinya seorang yang paling menderita	a. Peserta didik terlihat murung
<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	Respon diri untuk tidak melebih-lebihkan saat mengalami permasalahan yang buruk	a. Peserta didik dapat tidak melebih-lebihkan apa yang sedang dirasakannya ketika mengalami situasi yang buruk
	Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	a. Peserta didik dapat mengontrol emosi yang dimilikinya ketika mendapatkan komentar tidak enak dari guru atau teman

Aspek	Indikator	Item Observasi
<i>Over Identification</i> / Over Identifikasi (-)	Terbawa perasaan emosional yang berlebihan ketika mengalami suatu permasalahan yang buruk	a. Peserta didik menunjukkan perasaan yang mudah tersinggung
	Meratapi suatu permasalahan dengan berlebihan	b. Peserta didik memunculkan emosi yang berlebihan ketika berada dalam situasi buruk

### C. Pedoman Skoring

Butir pernyataan pada jawaban peserta didik skor 5,4,3,2,1 berlaku untuk pernyataan positif atau *favorable* sebaliknya untuk pernyataan negatif atau *unfavorable* dengan skor dibalik 1,2,3,4,5. Peserta didik menjawab pada kolom “Hampir Selalu” diberi skor F=5, UF=1; kolom “Sering” diberi skor F=4, UF=2; kolom “kadang-kadang” diberi skor F=3, UF=3; kolom “Jarang” diberi skor F=2, UF=4; dan kolom “Hampir Tidak Pernah” diberi skor F=1, UF=5. Semakin tinggi jawaban peserta didik maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada diri peserta didik. Ketentuan pemberian skor kecenderungan *self-compassion* pada peserta didik dapat dilihat pada tabel 3.11.

**Tabel 3.11**

#### Kategori Pemberian Skor Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Hampir Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Hampir Tidak Pernah	1	5

### D. Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrument dilakukan untuk melihat konteks dalam instrument *self-compassion* mampu dipahami oleh peserta didik. Uji keterbacaan dilakukan pada 5 peserta didik di SMA Negeri 11 Bandung yang hasilnya instrumen *self-compassion* dapat dipahami dalam segi bahasa maupun makna oleh peserta didik sehingga instrumen dapat digunakan untuk penelitian.

### E. Uji Validitas Instrumen

Instrument *self-compassion scale* versi Indonesia dilakukan uji validitas pada seluruh item. Jika skor tes yang digunakan untuk memmbuat keputusan seseorang, maka uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui seberapa valid skor dapat digunakan untuk membuat keputusan. Semakin tinggi skor validitas item akan menunjukkan semakin valid instrument yang akan digunakan. Sebaliknya semakin kecil skor validitas maka semakin tidak valin instrument yang digunakan untuk penelitian ini (Drummond et al., 2016).

Uji validitas menggunakan *rasch model* dilakukan menggunakan aplikasi *winstep* dengan melihat kriteria MNSQ, ZSTD, dan *Pt Mean Corr*. Kriteria yang digunakan ini berguna untuk memeriksa item yang tidak sesuai yaitu sebagai berikut (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2015).

**Tabel 3.12**  
**Kriteria Validitas Item**

<i>Outfit Mean Square</i> (MNSQ)	$0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
<i>Outfit Z-Standard</i> (ZSTD)	$-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$
<i>Point Measure Correlation</i> (Pt Mean Corr)	$0,4 < \text{Pt Mean Corr} < 0,85$

(Sumintono & Widhiarso, 2015, hlm. 111)

Item pada pengolahan *rash model* akan dianggap valid jika item memenuhi salah satu kriteria dan tidak menunjukkan *Pt Mean Corr* negative. Nilai MNSQ diperlukan dalam pengolahan ini untuk menentukan item yang dikembangkan sesuai (item fit) dalam mengukur konstruk nilai *outfit* dimulai dengan menganalisis nilai *outift* MNSQ. Jika nilai *outfit* MNSQ sudah memenuhi kriteris, maka nilai *outfit* ZSTD dapat diabaikan. Setelah itu polarisasi item dilihat dari nilai *Pt Mean Corr*, jika nilainya positif maka item dapat mengukur variable yang seharusnya dapat diukur. Berdasarkan kriteris MNSQ, ZSTD, *Pt Mean Corr* dalam menguji validitas item, maka diperoleh data validitas item sebagai berikut.

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	TOTAL MEASURE	MODEL		INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		Item
				S. E.	MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%		
16	638	256	16.40	1.88	1.24	2.7	1.28	3.1	.64	.56	35.2	41.7	I0016	
9	659	256	13.58	1.86	.86	-1.7	.83	-2.1	.68	.56	51.6	42.4	I0009	
18	661	256	13.32	1.86	1.04	.5	1.03	.4	.69	.56	39.5	42.6	I0018	
17	666	256	12.65	1.86	1.15	1.8	1.13	1.5	.55	.56	43.0	42.7	I0017	
7	674	256	11.59	1.86	1.25	2.8	1.25	2.8	.46	.56	37.1	43.0	I0007	
25	680	256	10.80	1.85	.89	-1.3	.89	-1.3	.50	.56	50.4	43.2	I0025	
24	686	256	10.01	1.85	.82	-2.3	.81	-2.4	.76	.56	49.2	43.3	I0024	
22	736	256	3.50	1.83	.84	-2.0	.83	-2.1	.56	.56	54.7	43.7	I0022	
8	757	256	.79	1.83	.97	-.4	.98	-.3	.55	.56	45.7	43.7	I0008	
10	757	256	.79	1.83	1.06	.7	1.08	1.0	.56	.56	46.9	43.7	I0010	
15	757	256	.79	1.83	1.13	1.5	1.12	1.4	.64	.56	37.1	43.7	I0015	
23	757	256	.79	1.83	1.19	2.1	1.23	2.6	.59	.56	41.4	43.7	I0023	
4	759	256	.53	1.83	.69	-4.2	.68	-4.2	.65	.56	61.7	43.6	I0004	
21	765	256	-.24	1.83	.79	-2.7	.81	-2.3	.57	.56	54.7	43.4	I0021	
13	767	256	-.50	1.83	.94	-.6	.94	-.7	.57	.56	43.4	43.4	I0013	
3	791	256	-3.58	1.83	.79	-2.7	.80	-2.5	.57	.56	50.8	42.5	I0003	
1	804	256	-5.25	1.83	1.03	.4	1.05	.7	.56	.56	44.5	42.2	I0001	
2	812	256	-6.28	1.83	1.30	3.3	1.42	4.5	.42	.56	46.9	41.9	I0002	
14	813	256	-6.41	1.83	.64	-4.9	.63	-5.0	.63	.56	59.8	41.9	I0014	
6	816	256	-6.79	1.83	1.00	.0	1.01	.1	.63	.56	42.6	42.1	I0006	
12	816	256	-6.79	1.83	1.13	1.6	1.16	1.8	.49	.56	47.3	42.1	I0012	
11	828	256	-8.34	1.83	1.21	2.4	1.20	2.2	.41	.56	39.8	42.6	I0011	
20	835	256	-9.24	1.83	1.21	2.4	1.19	2.2	.45	.55	54.3	42.7	I0020	
5	847	256	-10.79	1.84	.75	-3.3	.76	-3.1	.54	.55	52.3	42.7	I0005	
26	882	256	-15.34	1.85	.90	-1.3	.88	-1.4	.54	.55	45.7	41.7	I0026	
19	887	256	-16.00	1.85	1.20	2.4	1.22	2.5	.47	.55	30.1	41.4	I0019	
MEAN	763.5	256.0	.00	1.84	1.00	-.1	1.01	.0			46.4	42.8		
S.D.	69.9	.0	9.06	.01	.19	2.3	.20	2.4			7.4	.7		

Gambar 3.1

## Hasil Uji Validitas

Hasil menunjukkan sebanyak 26 item dapat memenuhi kriteria dalam uji validitas item yang telah dijelaskan diatas, sehingga tidak ada item yang tidak dapat digunakan dan sebanyak 26 item dapat digunakan pada penelitian ini.

## F. Uji Realibilitas Instrumen

Uji realibilitas pada penelitian ini dilakukan dengan *rasch model* dengan menggunakan bantuan aplikasi *winstep*. Reliabilitas dapat dilihat berdasarkan nilai koefisien alpha (*cronbach's alpha*), Koefisien alpha digunakan ketika item pada tes tidak diberi skor dikotomi (Drummond, dkk, 2016). Berikut merupakan kriteria nilai *cronbach's alpha* dan kriteria realibilitas (Bond & Fox, 2015; Sumintono & Widiarso, 2014).

Tabel 3.13  
Kriteria Nilai Cronbach's Alpha dan Reliability

<i>Cronbach's Alpha</i>		<i>Reliability</i>	
Rentang	Kategori	Rentang	Kategori
<0,5	Buruk	<0,67	Lemah
0,5 – 0,6	Jelek	0,67 – 0,8	Cukup
0,6 – 0,7	Cukup	0,81 – 0,9	Bagus
0,7 – 0,8	Bagus	0,91 – 0,94	Bagus Sekali
>0,8	Bagus Sekali	>0,94	Istimewa

Pengelompokan yang telah dipaparkan diatas yaitu pengelompokkan *person* dan item yang dapat diketahui hasilnya dalam nilai *separation*. Semakin besar nilai *separation* maka kualitas intrumen dalam penelitian keseluruhan responden dan item akan semakin bagus, karena dapat mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item. Berikut hasil uji realibilitas intrumen pada penelitian ini.

SUMMARY OF 256 MEASURED Person								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	77.5	26.0	-.09	5.83	1.01	-.3	1.01	-.3
S.D.	15.6	.0	20.63	.64	.64	2.3	.63	2.2
MAX.	125.0	26.0	80.63	11.62	4.90	7.9	4.90	7.9
MIN.	32.0	26.0	-77.16	5.61	.10	-5.9	.10	-5.9
REAL RMSE	6.57	TRUE SD	19.55	SEPARATION	2.98	Person	RELIABILITY	.90
MODEL RMSE	5.87	TRUE SD	19.77	SEPARATION	3.37	Person	RELIABILITY	.92
S.E. OF Person MEAN = 1.29								
Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99								
CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .91								
SUMMARY OF 26 MEASURED Item								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	763.5	256.0	.00	1.84	1.00	-.1	1.01	.0
S.D.	69.9	.0	9.06	.01	.19	2.3	.20	2.4
MAX.	887.0	256.0	16.40	1.88	1.30	3.3	1.42	4.5
MIN.	638.0	256.0	-16.00	1.83	.64	-4.9	.63	-5.0
REAL RMSE	1.92	TRUE SD	8.85	SEPARATION	4.62	Item	RELIABILITY	.96
MODEL RMSE	1.84	TRUE SD	8.87	SEPARATION	4.82	Item	RELIABILITY	.96
S.E. OF Item MEAN = 1.81								

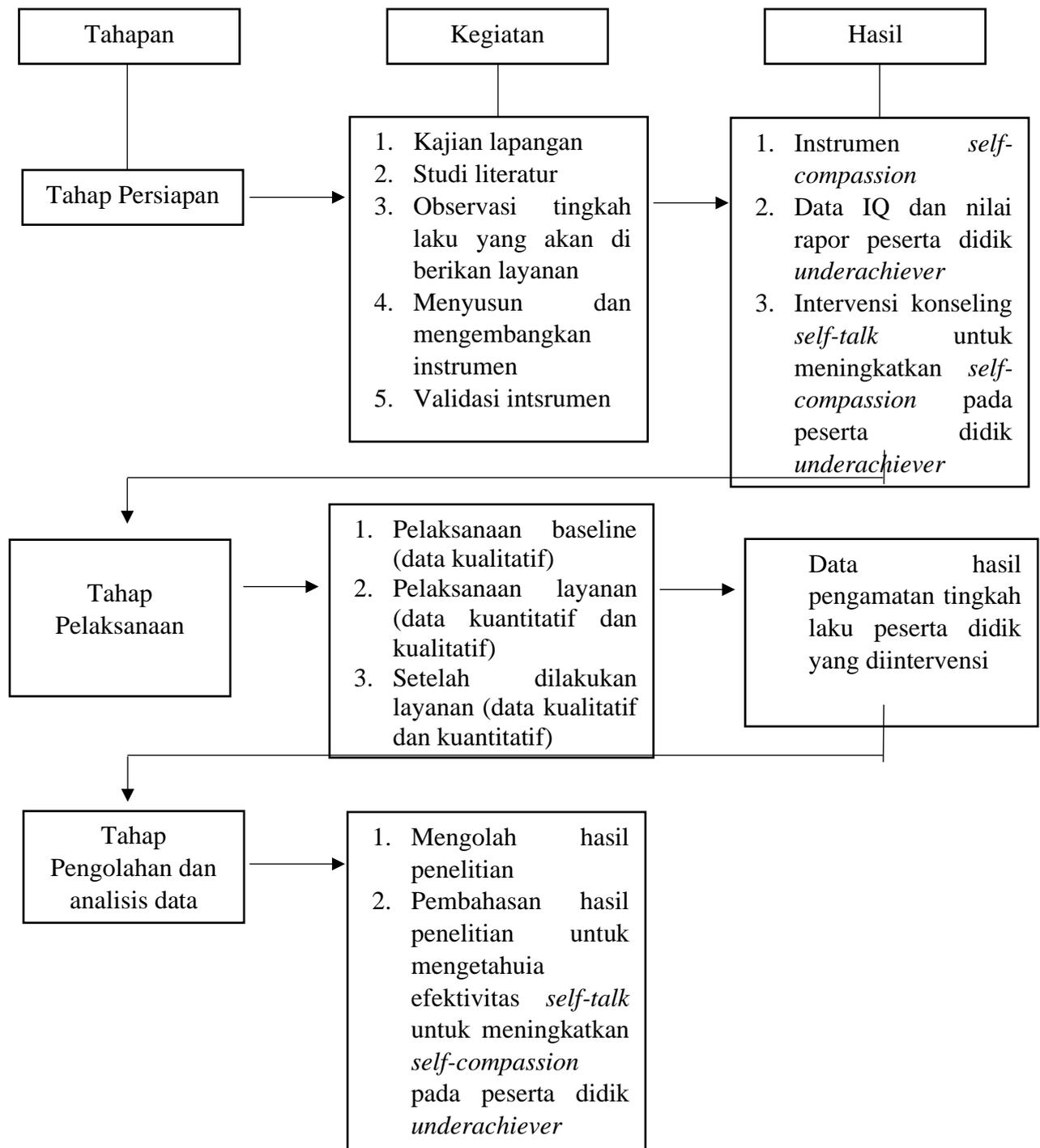
**Gambar 3.2**  
**Hasil Uji Realibilitas Instrumen**  
**Tabel 3.14**  
**Hasil Uji Realibilitas Instrumen**

No.	Deskripsi	Mean	SD	Separation	Realibilitas	Cronbach's Alpha
1.	Person	77,5	15,6	2,98	0,90	0,91
2.	Item	763,5	69,9	4,62	0,96	

Uji realibilitas diatas menunjukkan hasil nilai realibilitas person sebesar 0,90 yang berarti berada pada kategori cukup. Hasil nilai realibilitas item sebesar 0,96 berada dalam kategori istimewa. Nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,91 yang menunjukkan interaksi antara responden dan item secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali sehingga responden dan item memenuhi kriteria reliabel.

### 3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang akan dilakukan dijelaskan melalui bagan alur penelitian yang ditampilkan pada gambar berikut.



**Gambar 3.3**  
**Prosedur Penelitian**

### **3.7 Pengembangan Layanan Konseling Individual Menggunakan Intervensi Teknik *Self-talk* Untuk Meningkatkan *Self-compassion* pada Peserta Didik *Underachiever***

Layanan diberikan kepada peserta didik menggunakan teknik *self-talk* pada peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* dan memiliki *self-compassion* yang rendah berdasarkan hasil *baseline*. Rancangan intervensi konseling individual menggunakan teknik *self-talk* akan dipaparkan sebagai berikut:

#### 1. Rasional

Pendidikan memiliki keberadaan yang penting bagi keberlangsungan hidup peserta didik karena tujuan dari pendidikan akan membentuk karakter peserta didik seperti dalam Undang-undang nomor 20 tahun 2003 yaitu pendidikan akan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Tujuan pendidikan dilakukan dengan proses pembelajaran peserta didik yang memiliki aktivitas belajar untuk memfasilitasi dalam mencapai perubahan salah satunya menjadi pribadi yang memiliki karakter bertanggung jawab. Peserta didik yang memiliki karakter bertanggung jawab akan nampak suatu kesadaran dalam melaksanakan apa yang menjadi kewajiban serta tugas sesuai dengan aturan yang telah ditentukan sehingga karakter bertanggung jawab akan menanamkan perbuatan apa yang harus dilakukan, memiliki perencanaan kedepan, melakukan sesuatu sebaik mungkin, mampu mengendalikan diri terhadap sesuatu, mampu menerapkan sikap disiplin, bertindak sebelum melakukan sesuatu, mampu menjadi teladan dalam semua perkataan, sikap, dan tindakan yang dilakukan (Saburian, 2012; Ningsih, 2020).

Peserta didik yang kurang memiliki kesadaran tanggung jawab akan memiliki hambatan dan kesulitan dalam menjalani proses pembelajaran di sekolah yang tidak jarang berujung dengan mengalami kegagalan atau peristiwa buruk sehingga peserta didik tidak dapat mengendalikan dirinya sehingga dampaknya adalah memiliki pandangan negatif terhadap diri dan lingkungan di sekitarnya. Memandang diri sendiri dengan negatif ketika mengalami peristiwa buruk adalah indikasi dari rendahnya *self-compassion* yang ada dalam diri (Yarnell & Neff, 2012). *Self-compassion* adalah kemampuan untuk terbuka terhadap diri dan mengalihkan suatu pemikiran negatif, memiliki perasaan peduli dan melihat diri secara positif, memahami kegagalan yang dialaminya sebagai bentuk dari proses kehidupan serta tidak

menghakimi kekurangan atau ketidak mampuan (Neff, 2003a). *Self-compassion* merupakan sikap memandang positif suatu kegagalan atau kesulitan yang dialami oleh individu dan itu akan membantu dalam meminimalisir terhambatnya pencapaian tugas perkembangan (Hidayati, 2015, hlm.155).

*Self-compassion* memiliki tiga aspek yaitu rasa kebaikan terhadap diri (*self kindness*), rasa kemanusiaan (*common humanity*), dan penuh kesadaran diri (*mindfulness*) yang mana dari ketiga definisi tersebut adalah konsep dari *self-compassion* (Neff, 2003a, hlm.89). Ketiga dimensi ini saling berinteraksi untuk menciptakan kerangka berpikir yang *self-compassionate* atau welas asih ketika menghadapi kesalahan pribadi, kekurangan yang dirasakan atau berbagai pengalaman pahit dalam hidup (Neff & Knox 2017, hlm 1). Dampak dari aspek *self-compassion* tidak terpenuhi akan menimbulkan terhambatnya tugas perkembangan peserta didik di sekolah yaitu ketika aspek *self-kindness* rendah maka timbul perilaku yang menghakimi/mengkritik diri atau *self-judgment*, *common humanity* rendah maka timbul perilaku menarik diri karena memiliki perasaan terisolasi karena tidak memiliki hal yang diinginkan atau *isolation*, dan *mindfulness* yang rendah akan menimbulkan perilaku berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau *over identification* (Neff, 2003a; Neff, 2011; Neff & Knox, 2017).

Peserta didik yang memiliki konstruk negatif dari *self-compassion* yaitu *self-judgment*, *isolation* atau *over identification* akan mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran sehingga muncul beberapa gejala yang nampak ialah peserta didik tidak disiplin, tidak mengerjakan tugas, kurangnya memiliki perencanaan hidup, kurang mampu mengendalikan diri, menghindar dari lingkungan sosial, melakukan sesuatu dengan asal, dan tidak mematuhi aturan yang diberikan oleh guru maupun sekolah. Salah satu kesulitan belajar yang ditemukan adalah peserta didik yang teridentifikasi *underachiever*. Peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* yaitu peserta didik yang memiliki IQ dengan skor rata-rata namun nilai yang diperoleh tidak sesuai, rendah atau gagal dalam suatu ujian yang dapat di karenakan oleh beberapa faktor salah satunya kurang memiliki kesadaran akan bertanggung jawab dalam mengendalikan diri sehingga menimbulkan peserta didik yang kurang memperhatikan pembelajaran, jarang mengerjakan tugas, bahkan jarang hadir di mata pelajaran tertentu atau bahkan tidak hadir di sekolah.

Peserta didik yang memiliki kesulitan dalam pembelajaran kurang mampu mengendalikan diri sehingga akan mengalami stress sehingga peserta didik memiliki perasaan-perasaan negatif yang muncul dan sikap yang muncul kurangnya rasa bertanggung jawab di sekolah. Peserta

didik yang memiliki permasalahan, kesulitan, atau kegagalan dalam hidup tetapi dirinya memiliki rasa sayang terhadap diri maka sikap yang muncul berusaha untuk memperbaiki diri dan mengerti keadaan bahwa permasalahan yang sulit itu ada dalam bagian hidup yang harus dijalani maka peserta didik itu memiliki *compassion* terhadap diri atau *self-compassion* (Boersma, dkk, 2015, hlm. 93).

Perilaku negatif yang ditimbulkan dari rendahnya aspek *self-compassion* akan menghambat tugas perkembangan yang sedang dihadapi oleh peserta didik terutama yang teridentifikasi *underachiever* karena untuk mewujudkan prestasi belajar terdapat proses belajar yang harus dilakukan. Aspek dari *self-compassion* penting dan harus tercermin dalam proses belajar karena kognisi pada peserta didik berperan penting dalam tercapainya pembentukan dan pengajaran kepada peserta didik *underachiever*.

*Self-compassion* dapat membantu dalam proses pembelajaran karena terdapat orientasi peserta didik untuk dapat menguasai materi pelajaran (*mastery goal*). *Self-compassion* secara positif diasosiasikan pada kesenangan belajar untuk dirinya yang akan mendapatkan orientasi peserta didik untuk mendapatkan hasil yang baik (*performance goal*) sesuai dengan potensi yang dimiliki sehingga *self-compassion* berperan penting dalam proses belajar dan dapat membantu peserta didik yang teridentifikasi *underachiever*.

*Self-compassion* dapat ditingkatkan atau dikembangkan menggunakan pendekatan konseling CBT dengan teknik *self-talk* karena dapat membantu peserta didik dalam mengubah pemikiran irasional, pesimis, ketidak berdayaan dan kesedihan yang dimiliki sehingga mampu memunculkan pemikiran dalam kesadaran bertanggung jawab terhadap diri yang dibutuhkan dalam keberlangsungan proses pembelajaran di sekolah untuk mewujudkan tujuan pendidikan.

Penelitian terdahulu di UK yang mengkaji mengenai pengaruh *self-talk* terhadap *self-compassion* pada remaja 16 tahun dengan metode penelitian kuantitatif untuk melihat bagaimana pengaruh *self-talk* dalam mengembangkan sikap *self-compassion* yang rendah (Georgkaki & Karakasidou, 2017). Petrocchi, Ottaviani, dan Coudyoumdjian (2017, hlm.525) juga mengkaji mengenai upaya meningkatkan *self-compassion* untuk menenangkan variabilitas detak jantung pada peserta didik menggunakan teknik *self-talk*. Untuk di Indonesia sendiri terdapat penelitian mengenai *self-talk* menggunakan media cermin sebagai upaya meningkatkan *self-compassion* yang dilakukan kepada pelajar wanita yang memiliki prestasi akademik tidak sesuai dengan kemampuannya (Rasyid, dkk, 2018, hlm.22).

*Self-talk* dapat membantu peserta didik *underachiever* dalam bilang pribadi dan belajar untuk membantu mengubah pemikiran pesimis, ketidak berdayaan dan kesedihan yang

dimiliki oleh peserta didik *underachiever* (Atika, 2013, hlm.32). Di tahun yang sama Suryani (2013) memberikan konseling individual memakai *self-talk* untuk mengatasi motivasi belajar peserta didik berbakat berprestasi kurang atau *underachiever* pada peserta didik di SMA Gunungpati Semarang. Reviliana (2020, hlm.117) melakukan konseling individual terhadap 3 orang peserta didik untuk melihat pengaruh *positive self-talk* memakai pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik *underacheiever*. Terdapat penelitian yang menyebutkan konseling menggunakan *self-talk* memakai pendekatan *cognitive behavior therapy* atau CBT dapat membantu peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* dalam membangun pola baru yang lebih positif dalam diri untuk mendorong perilaku yang lebih adaptif (Mennuti, Freeman, Christner, 2006, hlm.172).

Peneliti melakukan studi pendahuluan gambaran umum dari *self-compassion* pada 256 peserta didik di SMA Negeri 11 Bandung menunjukkan Pada kategori sangat rendah terdapat 8 (3.1%) peserta didik, kategori rendah 70 (27.3%) peserta didik, kategori sedang 110 (43%) peserta didik, kategori tinggi 50 (19.5%) dan kategori sangat tinggi 18 (7%) peserta didik. Terdapat 8 peserta didik atau 3.1% dari peserta didik memiliki *self-compassion* yang sangat rendah artinya peserta didik hampir selalu tidak mampu mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung hampir selalu berada dalam konstruk negatif dari *self-kindness* yaitu *self-judgment* atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; hampir selalu tidak mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga yang hampir selalu dilakukan adalah konstruk negatif dari *common humanity* yaitu *isolation* atau keadaan suatu perasaam yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta hampir selalu tidak mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga yang hampir selalu muncul adalah konstruk negatif dari *mindfulness* yaitu *over identification* atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.

Hasil wawancara dengan guru terdapat peserta didik di sekolah yang mengatakan terdapat peserta didik yang memang memiliki IQ diatas rata-rata namun sering untuk tidak mengerjakan tugas bahkan sampai tidak masuk sekolah dengan berbagai macam latar belakang permasalahan “iya bu disini juga ada peserta didik yang seperti itu punya IQ diatas rata-rata

tapi kurang dalam akademik karena ga ngerjain tugas atau ga masuk sekolah alesannya ada yang ga nyaman atau ga bisa berbaur sama temen-temennya akhirnya takut untuk masuk ke sekolah pokoknya *overthinking* banget anaknya”. Terdapat pula wawancara dengan peserta didik berinisial EF yang memiliki IQ diatas rata-rata tetapi dirinya merasa tidak nyaman dengan sekolah karena *overthinking* dan menghardik diri “*Hmm.. Mungkin karena aku ga pintar? Itu salah satu aku males juga sih kesekolah jadinya karena aku udah berusaha supaya bisa tepat waktu ngerjain tugas sampe belajar ternyata nilai aku ga bagus jadi dari pada sakit hati gagal terus yaudah mending ga ngerjain apa-apa dan ga sekolah*”. Begitu pula peserta didik yang berinisial AA yang mengatakan bahwa “*Bodo bu sebenarnya saya untuk belajar di Indonesia dan memakai kurikulum yang ada disini pun di UK saya kurang mumpuni karena ya sampai saat ini saya seringnya gagal walaupun di UK saya masih bisa menjalani tapi disini saya ga bisa. It’s really hard*”. Serta HA yang merasa dirinya selalu gagal dalam akademik dan membandingkan dirinya dengan saudara-saudara sepupu yang seumuran karena tidak pantas untuk menggapai impiannya “*Aku tu bingung kenapa ya nilai yang aku harepin ga pernah sesuai sama yang aku inginin dan yang orang-orang harapkan ke aku, dari situ aku ngerasa cape aja dan ngerasa mau sekuat apapun aku ngerjain ya aku tetep ga bisa bangga orang-orang apalagi orangtua aku. Kayanya impossible aja buat aku*”.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan untuk dapat membantu peserta didik yang teridentifikasi *underachievement* yaitu dengan meningkatkan *self-compassion* pada diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 11 Bandung karena merupakan suatu sikap yang menjelaskan tentang bagaimana seseorang mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari sebuah kesulitan atau kegagalan sebagai suatu hal yang positif. *Self-talk* dapat menjadi salah satu teknik yang dapat mengembangkan *self-compassion* karena *self-talk* digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal, menangani pesan negatif yang dikirimkan untuk diri sendiri dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* positif.

## 2. Deskripsi Kebutuhan

Peserta didik yang memiliki *self-compassion* akan memberikan kasih sayang pada diri dalam kondisi yang buruk atau kondisi yang tidak diharapkan. Sebaliknya, ketika peserta didik memiliki *self-compassion* maka akan ada hambatan pada proses perkembangan yang sedang dialami. terhambatnya tugas perkembangan peserta didik di sekolah yaitu ketika aspek *self-kindness* rendah maka timbul perilaku yang menghakimi/mengkritik diri atau *self-judgment*,

*common humanity* rendah maka timbul perilaku menarik diri karena memiliki perasaan terisolasi karena tidak memiliki hal yang diinginkan atau *isolation*, dan *mindfulness* yang rendah akan menimbulkan perilaku berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau *over identification*.

Perilaku negatif yang ditimbulkan dari rendahnya aspek-aspek *self-compassion* akan menghambat tugas perkembangan yang sedang dihadapi oleh peserta didik terutama yang teridentifikasi *underachiever* karena untuk mewujudkan prestasi belajar terdapat proses belajar yang harus dilakukan. Aspek dari *self-compassion* sangat penting dan harus tercermin dalam proses belajar karena kognisi pada peserta didik berperan penting dalam tercapainya pembentukan dan pengajaran kepada peserta didik *underachiever*. Berdasarkan hasil temuan dari pengolahan instrumen terdapat peserta didik yang memiliki *self-compassion* rendah sebanyak 62 orang serta dari *self-compassion* rendah ditemukan 3 orang peserta didik yang teridentifikasi memiliki *underachievement*.

**Tabel 3.15**  
**Gambaran Deskripsi Kebutuhan *Self-compassion* pada Peserta Didik *Underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung**

Nama Peserta Didik	Aspek	Kategori	Kebutuhan Peserta Didik
EF	<i>Self-Kindness/</i> Mengasihi Diri (+)	Memiliki <i>Self-kindness</i> yang berada dalam kategori “sangat rendah” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Self-jugment</i>	a. Peserta didik mampu memperlakukan diri dengan baik saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan di sekolah
	<i>Self-Judgment/</i> Menghakimi Diri (-)		b. Peserta didik mampu untuk tidak mencaci diri dengan berlebihan c. Peserta didik mampu memberikan rasa aman pada diri ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan
	<i>Common Humanity/</i> Kemanusiaan Universal (+)	Memiliki <i>Common Humanity</i> yang berada dalam kategori “sangat rendah” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Isolation</i>	a. Peserta didik memiliki kesadaran ketika mengalami peristiwa yang buruk bahwa pengalaman buruk tidak hanya menimpa dirinya namun dapat menimpa setiap orang
	<i>Isolation/</i> Isolasi (-)		b. Peserta didik mampu menanamkan pemikiran bahwa dirinya mampu melewati pengalaman

Nama Peserta Didik	Aspek	Kategori	Kebutuhan Peserta Didik
			<p>sulit yang sedang dia hadapi</p> <p>c. Peserta didik dapat menangani perasaan kecewa, gagal, dan sedih</p> <p>d. Peserta didik mampu menerima ketidak sempurnaan diri</p> <p>e. Peserta didik dapat meminta maaf ketika berbuat kesalahan karena setiap orang pasti memiliki kesalahan</p>
	<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	Memiliki <i>Mindfulness</i> yang berada dalam kategori “sangat rendah” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Over Identification</i>	<p>a. Peserta didik mampu mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman yang menyakitkan pada diri dengan melebih-lebihkan apa yang dirasakannya</p> <p>b. Peserta didik mampu untuk tidak membesar-besarkan permasalahan yang dialami</p>
	<i>Over Identification /</i> Over Identifikasi (-)		
AA	<i>Self-Kindness/</i> Mengasihi Diri (+)	Memiliki <i>Self-Kindness</i> yang berada dalam kategori “rendah” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Self-judgment</i>	<p>a. Peserta didik mampu memperlakukan diri dengan baik saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan di sekolah</p> <p>b. Peserta didik mampu untuk tidak mencaci diri dengan berlebihan</p> <p>c. Peserta didik mampu memberikan rasa aman pada diri ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan</p>
	<i>Self-Judgment/</i> Menghakimi Diri (-)		
	<i>Common Humanity/</i> Kemanusiaan Universal (+)	Memiliki <i>Common Humanity</i> yang berada dalam kategori “sangat rendah” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Isolation</i>	<p>a. Peserta didik memiliki kesadaran ketika mengalami peristiwa yang buruk bahwa pengalaman buruk tidak hanya menimpa dirinya namun dapat menimpa setiap orang</p> <p>b. Peserta didik mampu menanamkan pemikiran bahwa dirinya mampu melewati pengalaman</p>

Nama Peserta Didik	Aspek	Kategori	Kebutuhan Peserta Didik
	<i>Isolation/</i> Isolasi (-)		<p>sulit yang sedang dia hadapi</p> <p>c. Peserta didik dapat menangani perasaan kecewa, gagal, dan sedih</p> <p>d. Peserta didik mampu menerima ketidak sempurnaan diri</p> <p>e. Peserta didik dapat meminta maaf ketika berbuat kesalahan karena setiap orang pasti memiliki kesalahan</p>
	<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	Memiliki <i>Mindfulness</i> yang berada dalam kategori “rendah” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Over Identification</i>	<p>a. Peserta didik mampu mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman yang menyakitkan pada diri dengan melebih-lebihkan apa yang dirasakannya</p> <p>b. Peserta didik mampu untuk tidak membesar-besarkan permasalahan yang dialami</p>
HA	<i>Self-Kindness/</i> Mengasihi Diri (+)	Memiliki <i>Self-Kindness</i> yang berada dalam kategori “rendah” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Self-judgment</i>	<p>a. Peserta didik mampu memperlakukan diri dengan baik saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan di sekolah</p> <p>b. Peserta didik mampu untuk tidak mencaci diri dengan berlebihan</p> <p>c. Peserta didik mampu memberikan rasa aman pada diri ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan</p>
	<i>Common Humanity/</i> Kemanusiaan Universal (+)	Memiliki <i>Common Humanity</i> yang berada dalam kategori “rendah” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Isolation</i>	<p>a. Peserta didik memiliki kesadaran ketika mengalami peristiwa yang buruk bahwa pengalaman buruk tidak hanya menimpa dirinya namun dapat menimpa setiap orang</p> <p>b. Peserta didik mampu menanamkan pemikiran bahwa dirinya mampu melewati pengalaman</p>

Nama Peserta Didik	Aspek	Kategori	Kebutuhan Peserta Didik
	<i>Isolation/ Isolasi (-)</i>		<p>sulit yang sedang dia hadapi</p> <p>c. Peserta didik dapat menangani perasaan kecewa, gagal, dan sedih</p> <p>d. Peserta didik mampu menerima ketidak sempurnaan diri</p> <p>e. Peserta didik dapat meminta maaf ketika berbuat kesalahan karena setiap orang pasti memiliki kesalahan</p>
	<i>Mindfulness/ Kewawasan (+)</i>	Memiliki <i>Mindfulness</i> yang berada dalam kategori “sedang” sehingga perilaku yang muncul ialah <i>Over Identification</i>	a. Peserta didik mampu mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman yang menyakitkan pada diri dengan melebih-lebihkan apa yang dirasakannya
	<i>Over Identification / Over Identifikasi (-)</i>		b. Peserta didik mampu untuk tidak membesar-besarkan permasalahan yang dialami

Gambaran deskripsi kebutuhan *self-compassion* dalam aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *Mindfulness* pada peserta didik *underachiever* diharapkan dapat ditumbuhkan dalam diri peserta didik yang diberikan konseling dengan teknik *self-compassion* sehingga peserta didik *underachiever* memiliki *self-compassion* yang sangat tinggi dalam dirinya.

### 3. Tujuan Layanan

Intervensi menggunakan teknik *self-talk* secara umum bertujuan untuk membantu peserta didik *underachiever* yang memiliki rendahnya sikap *self-compassion* yang terdiri dari tiga komponen aspek yaitu rasa kebaikan terhadap diri atau mengasihi diri (*self kindness*), rasa kemanusiaan (*common humanity*), dan penuh kesadaran diri (*mindfulness*). Tujuan Khusus dari intervensi ini untuk membantu peserta didik *underachiever* untuk mengembangkan sikap *self-compassion*. Berikut tujuan secara rinci dari pengembangan sikap *self-compassion* per-aspek:

- a) *Self-kindness* yaitu rasa kebaikan terhadap diri atau mengasihi diri yang harus dimiliki individu agar tidak memiliki konstruk negatif dari aspek *self-kindness* yaitu *self-judgment* yaitu menghakimi diri sendiri. Tujuan khusus dari *self-kindness* adalah: (a) peserta didik mampu memperlakukan diri dengan baik saat

mengalami peristiwa tidak menyenangkan di sekolah; (b) peserta didik mampu untuk tidak mencaci diri dengan berlebihan; (c) peserta didik mampu memberikan rasa aman pada diri ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan.

- b) *Common Humanity* yaitu rasa kemanusiaan terhadap diri, jika individu tidak memiliki *common humanity* maka akan muncul *isolation* atau Isolasi untuk menarik diri dari lingkungan. Tujuan khusus dari *common humanity* yaitu: (a) peserta didik memiliki kesadaran ketika mengalami peristiwa yang buruk yang dialami tidak hanya menimpa dirinya namun dapat menimpa setiap orang; (b) peserta didik mampu menanamkan pemikiran dirinya mampu melewati pengalaman sulit yang sedang dihadapi; (c) peserta didik mampu menerima ketidak sempurnaan; (d) peserta didik dapat meminta maaf ketika berbuat kesalahan karena setiap orang pasti memiliki kesalahan.
- c) *Mindfulness* yaitu penuh kesadaran diri, jika individu tidak memiliki kesadaran akan diri maka akan muncul *over identification* atau over identifikasi terhadap diri yang berlebih. Tujuan dari *Mindfulness* adalah: (a) peserta didik mampu mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman menyakitkan pada diri dengan tidak melebih-lebihkan apa yang dirasakannya, (b) Peserta didik tidak membesar-besarkan permasalahan yang dialami

#### 4. Asumsi-asumsi Layanan

Penelitian untuk menggunakan konseling *self-talk* dalam mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* dilandasi asumsi-asumsi sebagai berikut.

- a) Terdapat penelitian yang menyebutkan konseling menggunakan *self-talk* memakai pendekatan *cognitive behavior therapy* atau CBT dapat membantu peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* dalam membangun pola baru yang lebih positif dalam diri untuk mendorong perilaku yang lebih adaptif (Mennuti, Freeman, Christner, 2006, hlm.172).
- b) *Self-talk* dapat membantu peserta didik *underachiever* dalam bilang pribadi dan belajar untuk membantu mengubah pemikiran irasional yang dimiliki oleh peserta didik *underachiever* (Atika, 2013, hlm.32).
- c) Suryani (2013) memberikan konseling individual memakai *self-talk* untuk mengatasi motivasi belajar peserta didik berbakat berprestasi kurang atau *underachiever* pada peserta didik di SMA Gunungpati Semarang.

- d) Reviliana (2020, hlm.117) melakukan konseling individual terhadap 3 orang peserta didik untuk melihat pengaruh *self-talk* memakai pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik *underachiever*.
- e) *Self-talk* dapat menjadi salah satu teknik yang dapat mengembangkan *self-compassion* karena *self-talk* digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal, menangani pesan negatif yang dikirimkan untuk diri sendiri dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* positif (Erford, 2017, hlm. 223).

## 5. Sasaran Layanan

Sasaran penelitian dilakukan dengan menyebarkan instrumen berupa angket, observasi, dan wawancara kepada peserta didik SMA Negeri 11 Bandung. Melalui proses penyebaran instrumen di dapatkan peserta didik yang memiliki *self-compassion* dengan nilai skor rendah, setelah itu dipilih kembali dari peserta didik yang memiliki *self-compassion* rendah dengan melihat hasil psikotes dan nilai ujian yang menunjukkan peserta didik teridentifikasi *underachievement*. Setelah melalui proses pemilihan konseli terdapatlah tiga peserta didik yang memiliki *self-compassion* rendah dan teridentifikasi *underachievement*. Berikut dipaparkan tiga profil peserta didik.

### a) Profil Konseli EF

**Tabel 3.16**  
**Profil *Self-compassion* Peserta Didik EF (Baseline)**

Indikator	1		T	K	2		T	K	3		T	K	4		T	K	5		T	K				
	+	-			+	-			+	-			+	-			+	-						
Rasa peduli terhadap diri	4		11	SR	5		14	SR	5		13	SR	5		14	SR	6		15	SR				
Memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki	2				4				2				2				2				2			
Tidak menerima kekurangan diri		2				3							2					2					2	
Mencaci kekurangan diri		3				4							4					5					5	
Kesadaran terhadap diri akan situasi yang sulit	2				8	SR			2				8	SR			2				8	SR	2	
Memiliki pemikiran setiap	2				2				2				2				2							

Indikator	1		T	K	2		T	K	3		T	K	4		T	K	5		T	K
	+	-			+	-			+	-			+	-			+	-		
orang pernah merasakan kegagalan																				
Perasaan yang sulit untuk menerima situasi yang tidak baik sehingga cenderung menarik diri		2				2				2				2					2	
Memiliki pemikiran dirinya seorang yang paling menderita		2				2				2				2					2	
Respon diri untuk tidak melebih-lebihkan saat mengalami permasalahan yang buruk	2					2				2				2					2	
Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	2		8	SR		2	8	SR												
Terbawa perasaan emosional yang berlebihan ketika mengalami suatu permasalahan yang buruk		2				2				2				2					4	
Meratapi suatu permasalahan dengan berlebihan		2				2				2				2						
Skor <i>Baseline</i>	27				30				30				30				31			

Tabel 3.16 di atas merupakan profil *self-compassion* pada konseli EF berdasarkan aspek *self-kindness* dengan konstruk negatif *self-judgment*, *common humanity* dengan konstruk negatif Isolation, dan *mindfulness* dengan konstruk negatif *over identification*. Konseli EF

diberikan lima kali *baseline* untuk melihat gambaran dari *self-compassion*, setelah melakukan *baseline* ditemukan peserta didik berada pada kategori sangat rendah. Hasil yang tergambar yaitu *self-compassion* yang dimiliki oleh EF sangat rendah artinya peserta didik hampir selalu tidak mengasihi diri saat menghadapi masalah dalam hidup, selalu tidak menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan, dan kekurangan diri sebagai sebuah makna bagian dari perjalanan hidup setiap manusia sehingga mengalami penghakiman diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta memiliki perasaan emosional yang berlebih.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada peserta didik yaitu peserta didik melakukan penghakiman pada diri ketika mendapatkan suatu hal yang menurutnya tidak bisa dengan pernyataan “*Lebih ke kalau akademik bilang ke diir sendiri tolol kalau ga bisa sih bu*”, “*Kaya misalkan aku ga bisa ngerjain tugas karena beberapa hari ga masuk sekilah ya terus aku gabisa kerjainnya disitu ngerasa bodo banget dan aku memang ga mahir dibeberapa mata pelajaran kaya matematika itu kaya bener-bener hal yang aku gabisa sih emang setolol itu bu*” (W-EF-201023). Ketika ditanyakan apa perkataan yang sering dilontarkan kepada diri sendiri ketika mengalami kesulitan EF mengatakan “*Hmm biasanya agak kasar sih bu terus tolol atau bodo gimana situasi sih*” (W-EF-201023). Dari pernyataan yang di lontarkan EF cenderung memiliki *self-kindness* yang rendah sehingga muncul konstruk negatif *self-judgment*.

EF selanjutnya cenderung hampir selalu tidak mau meminta bantuan kepada teman di kelasnya “*Sejauh ini sih iya bu suka ngerasa dampak yang negative cuman gara-gara diomongin mereka atau disininin mereka. Itu mungkin jadi salah satu aku males di sekolah apalagi di kelas*” (W-EF-201023) ketika ditanya mengenai apakah EF sering menarik diri dari lingkungan jawabanya “*temen mah ada bu cuman sedikit dan ga dekat jadi yaudah milih apa apa sendiri aja*” (W-EF-201023), nampaknya kondisi *common humanity* yang sangat rendah memunculkan dampak *isolation* atau mengisolasi diri pada diri EF dan memiliki perasaan emosioanl yang sangat berlebih terkait sekolah dan teman di kelas sehingga menimbulkan EF tidak mendapatkan motivasi untuk sekolah, belajar, ataupun mengerjakan tugas dengan pernyataan “*Gatau juga sih langsung aja meledak nangis atau marah dan itu ga mau sekolah*” (W-EF-201023). Ketika ditanya seberapa sering melakukan itu jawaban EF adalah sering “*Sering pokoknya bu kaya yang aku bilang tadi aku kayanya manusia menyedihkan karena ya gitu deh*” (W-EF-201023). Pernyataan tersebut menunjukkan EF cenderung memiliki *mindfulness* yang sangat rendah sehingga hal yang nampak adalah *over identification* pada diri EF.

Perkataan yang disampaikan oleh konseli EF menunjukkan beberapa kondisi yang mengarah kepada sangat kurangnya kasih sayang terhadap diri yang dimiliki konseli sehingga menimbulkan perilaku merugikan diri seperti tidak ingin mengerjakan tugas ketika mengalami kesulitan, selalu menyalahkan diri ketika mengalami kesulitan, selalu memiliki penghakiman diri atas apa yang dilakukan, tidak bertanya kepada guru dan teman jika memiliki kendala dalam mengerjakan tugas, menganggap mempunyai teman tidaklah penting karena memiliki anggapan negatif soal pertemanan, timbul rasa malas yang akhirnya tidak ingin masuk sekolah karena mata pelajaran yang tidak disukai atau terdapat permasalahan dengan teman, dan kurangnya kedisiplinan dalam bangun pagi karena sering terkendala masuk sekolah terlambat bangun karena sering bergadang untuk membaca *wattpad* atau bermain games. Dari semua penjelasan yang diungkapkan oleh konseli setelahnya konseli bersedia untuk dapat mengikuti sesi konseling dan membuat kesepakatan jadwal untuk bertemu kembali.

b) Profil Konseli AA

**Tabel 3.17**  
**Profil *Self-compassion* Peserta Didik (*Baseline*)**

Indikator	1		T	K	2		T	K	3		T	K	4		T	K	5		T	K
	+	-			+	-			+	-			+	-			+	-		
Rasa peduli terhadap diri	8				8				8				9				8			
Memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki	5		24	R	7		20	R	7		21	R	7		22	R	5		24	R
Tidak menerima kekurangan diri		5				2				3				3				5		
Mencaci kekurangan diri		6				3				3				5				6		
Kesadaran terhadap diri akan situasi yang sulit	3				2				2				2				3			
Memiliki pemikiran setiap orang pernah merasakan kegagalan	4		13	SR	2		8	SR	2		8	SR	2		8	SR	4		13	SR
Perasaan yang sulit untuk menerima situasi yang tidak baik sehingga cenderung menarik diri		3				2				2				2				3		

Indikator	1		T	K	2		T	K	3		T	K	4		T	K	5		T	K
	+	-			+	-			+	-			+	-			+	-		
Memiliki pemikiran dirinya seorang yang paling menderita		3				2				2				2				3		
Respon diri untuk tidak melebih-lebihkan saat mengalami permasalahan yang buruk	7				5				5				5					7		
Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	3		18	R	3		17	R	3		17	R	4		18	R	3		18	R
Terbawa perasaan emosional yang berlebihan ketika mengalami suatu permasalahan yang buruk		3				4				4				4				3		
Meratapi suatu permasalahan dengan berlebihan		5				5				5				5				5		
Skor <i>Baseline</i>	55				45				46				48				55			

Tabel 3.17 diatas merupakan profil *self-compassion* pada konseli AA berdasarkan aspek *self-kindness* dengan konstruk negatif *self-judgment*, *common humanity* dengan konstruk negatif Isolation, dan *mindfulness* dengan konstruk negatif *over identification*. Konseli AA diberikan lima kali *baseline* untuk melihat gambaran dari *self-compassion*, setelah melakukan *baseline* ditemukan peserta didik berada pada kategori rendah. Hasil yang tergambar yaitu *self-compassion* yang dimiliki oleh AA rendah artinya peserta didik cenderung sering untuk tidak mengasihi diri saat menghadapi masalah dalam hidup, sering tidak menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan, dan kekurangan diri sebagai sebuah makna bagian dari perjalanan hidup setiap manusia sehingga sering mengalami penghakiman diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta memiliki perasaan emosional yang berlebih.

Hasil dari wawancara yang dilakukan kepada AA menunjukkan kurangnya kasih sayang terhadap diri dengan melakukan penghakiman diri ketika ditanya mengenai apa yang dilakukan ketika mengetahui kekurangan diri *“Jadi kaya gatau harus gimana lagi jadinya mikir kalau emang paling bodo aja di kelas tuh ga bisa ga kaya temen-temen lainnya”* (W-AA-031023). Ketika ditanya mengenai seberapa sering pikiran menganggap diri tidak bisa mengimbangi teman jawaban AA *“Iya pas tahu gitu ga bisa imbangin temen-temen tuh kaya ga setara aja gitu aku tuh ya ngerasa kaya “how stupid I’m”, aku orang yang paling bodoh kah bu sampe ga bisa ngikutin, aku doang gasih di kelas yang emang bene-bener ga pernah paham sama apa yang diomongin guru kecuali di mapel bahasa inggris. Dan emang udah sering aku mikir kaya gini”*(W-AA-031023) dari pernyataan yang di lontarkan AA cenderung memiliki *self-kindness* yang rendah sehingga muncul konstruk negatif *self-judgment* atau penghakiman terhadap diri mengenai AA yang tidak dapat mengikuti pembelajaran pada beberapa mata pelajaran karena merasa tidak bisa mengimbangi teman dikelas serta tidak memahami mata pelajaran yang dijelaskan sehingga menimbulkan rasa rendah diri yang merugikan diri.

AA juga menunjukkan cenderung rendahnya *common humanity* sehingga yang muncul adalah AA lebih ingin sendiri dan menarik diri dari teman-temannya sekelasnya *“Lebih milih sendiri aja sih bu denger lagu yang aku suka daripada sama temen kelas suka takut sendiri karena ya ga sepinter mereka, aku juga kalau di kelas gaada yang deket banget juga sih duduk pun kan sendiriir tapi aku punya temennya di XI Saintek 3 soalnya dia temen SMP aku juga yang udah dari awal aku pindah ke Indo dia yang temenin”*(W-AA-031023). Hal ini menunjukkan AA merasa tidak setara dengan teman-temannya di sekolah karena masih memikirkan ketidakmampuannya untuk mengikuti pembelajaran.

Emosi yang ditunjukkan ketika menghadapi suatu hal yang sulit ketika mendapatkan pemanggilan orangtua karena sudah lebih dari 3 kali menghindar dari mata pelajaran Bahasa Indonesia, Matematik, dan Biologi serta menyiram meja guru saat mata pelajaran Bahasa Indonesia, ketika ditanyakan perihal ini AA menjawab *“Malu juga bu ke papah tapi ya gimana aku gasuka pelajarannya aku ga ngerti gurunya karena aku bodo tad ikan ga bisa memahami pelajaran dan maksud dari guru y aitu yang aku lakuin kaya kasarnya ngapain ngerjain hal yang ga aku ngerti dan ga aku suka”* (W-AA-031023). Selain itu AA juga pernah mencoret-coret toilet dan meja yang di tempatnya karena tidak mengerti pdalam beberapa pelajaran *“You fucking shameless”*, *“stupid i’m”*, *“m.ental, a.buse, t.o, h.umans is math”*. Hal ini yang ditulis oleh AA di toilet dan di meja yang ada di kelasnya. Hal ini menunjukkan AA cenderung memiliki *mindfulness* yang rendah karena saat menghadapi suatu tekanan cenderung tenggelam

dalam emosi negatif dan berdampak pada diri AA ketika di tanya mengenai suatu hal yang membuatnya tersulut emosi sehingga yang muncul sikap *over identification* yaitu tenggelam dalam emosi negatif yang merugikan diri sendiri dengan sikap marah, sedih berlebihan, tidak dapat menerima diri, dan menghakimi diri dalam situasi yang sulit.

c) Profil Konseli HA

**Tabel 3.18**  
**Profil Self-compassion Peserta Didik HA (Baseline)**

Indikator	1		T	K	2		T	K	3		T	K	4		T	K	5		T	K
	+	-			+	-			+	-			+	-			+	-		
Rasa peduli terhadap diri	7				10				9				5				7			
Memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki	5		20	R	2		25	R	6		27	S	6		27	S	5		20	R
Tidak menerima kekurangan diri		2				6				5				5				2		
Mencaci kekurangan diri		6				7				7				7				6		
Kesadaran terhadap diri akan situasi yang sulit	5				5				4				4				5			
Memiliki pemikiran setiap orang pernah merasakan kegagalan	3				3				2				2				3			
Perasaan yang sulit untuk menerima situasi yang tidak baik sehingga cenderung menarik diri		4	15	R		4	15	R		4	12	R		4	12	R		4	15	R
Memiliki pemikiran dirinya seorang yang paling menderita		3				3				2				2				3		
Respon diri untuk tidak melebih-lebihkan saat mengalami	7		22	R	7		22	R	6		22	R	6		22	R	5		22	R

Indikator	1		T	K	2		T	K	3		T	K	4		T	K	5		T	K
	+	-			+	-			+	-			+	-			+	-		
permasalahan yang buruk																				
Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	5				5				5				5				5			
Terbawa perasaan emosional yang berlebihan ketika mengalami suatu permasalahan yang buruk		3				3				4				4				3		
Meratapi suatu permasalahan dengan berlebihan		7				7				7				7				7		
Skor <i>Baseline</i>	57				62				48				61				57			

Tabel 3.18 diatas merupakan profil *self-compassion* pada konseli HA berdasarkan aspek *Self-kindness* dengan konstruk negatif *self-judgment*, *common humanity* dengan konstruk negatif *isolation*, dan *mindfulness* dengan konstruk negatif *over identification*. Konseli HA diberikan lima kali *baseline* untuk melihat gambaran dari *self-compassion*, setelah melakukan *baseline* ditemukan peserta didik berada pada kategori rendah. Hasil yang tergambar yaitu *self-compassion* yang dimiliki oleh HA rendah artinya peserta didik cenderung sering tidak mengasihi diri saat menghadapi masalah dalam hidup, sering tidak menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan, dan kekurangan diri sebagai sebuah makna bagian dari perjalanan hidup setiap manusia sehingga mengalami penghakiman diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta memiliki perasaan emosional yang berlebih.

Hasil wawancara HA menunjukkan sikap yang mengarah kepada kurangnya kasih sayang terhadap diri seperti pernyataannya ketika ditanya mengenai kekurangan diri seperti apa yang dirasakan HA menjawab “*oh kaya ternyata aku ga sekuat itu ya aku ga seharga itu aku tug agal mulu, kayanya kata-kata usaha gaakan menghinati hasil tuh ga berlaku di aku ga serratus persen bener juga buat aku git uterus tadi ya balik lagi ke cape jadi yaudah lah aku jadinya bodo amat gitu*” (W1-HA-290224). Pernyataan ini menunjukkan kecenderungan rendah dalam *self-kindness* karena melakukan *self-judgment* kepada diri sendiri terkait dengan

dirinya yang merasa tidak mampu mencerna beberapa mata pelajaran yang menurutnya sulit untuk di cerna.

Ketika diberikan pertanyaan mengenai pengalaman suatu masa sulit berupa kegagalan, apa yang dipikirkan terhadap diri jawaban dari HA *“kaya mikir kalau anak dari orangtua aku bukan aku kayanya akan lebih membanggakan ga kaya aku”* (W1-HA-290224). ketika ditanya mengenai pernahkah meminta bantuan dari teman di kelas untuk membantu dalam presentasi pernyataan yang dilontarkan adalah *“Iya gitu kalau misal aku chat temen aku balesannya lama kaya oh aku kayanya ga se penting itu deh kayanya aku mikir ya ga se penting itu terus kaya kenapa sih harus kaya gini kaya mikir kayanya kalau anak yang dilahirinya bukan aku pa orangtuaaku bisa bangga ga ya gitu sampe mikir kearah sana”* (W1-HA-290224) pernyataan peserta didik menunjukkan pengalaman sulit yang dihadapi menimbulkan perasaan rendah diri sehingga memilih untuk menarik diri ketika dihadapkan dengan suatu kesulitan. Hal ini menunjukkan kecenderungan peserta didik mengalami rendahnya *common humanity* yang dimiliki dan lebih cenderung muncul sikap *isolation* atau menarik diri dari keadaan atau lingkungan dalam beberapa situasi.

Pernyataan dari HA menunjukkan pula sikap cenderung rendahnya *mindfulness* karena saat menghadapi suatu tekanan cenderung tenggelam dalam emosi negatif dan berdampak pada diri HA ketika ditanya mengenai suatu hal yang membuatnya sering sedih dan marah *“sedih karena kenapa aku teh gini ya gabisa dapet nilai yang sesuai sama harapan mamah, duluu pernah ditegur sampe dibandingin sama kaka aku kan bu nah disitu aku banyak buat nyalahin diri sendiri dan mikir kalau anak dari orangtua aku bukan aku kayanya akan lebih membanggakan ga kaya aku, tapi akhirnya karena kesel beberapa kali digituin terus sama mamah yaudah we jadi beberapa kali ga ngerjain tugas dan yaudah aja gitu sejalannya aja”* (W1-HA-290224). Hal ini menunjukkan HA memiliki kecenderungan sikap *over identification* atau tenggelam dalam emosi negatif yang merugikan diri sendiri dengan sikap marah, sedih berlebihan, tidak dapat menerima diri, dan menghakimi diri dalam situasi yang sulit.

## 6. Peran Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling

Peran konselor dalam teknik *self-talk* dengan pendekatan CBT secara umum mengacu kepada peran konselor secara umum, namun jika dikhususkan peran konselor dalam teknik *self-talk* dengan pendekatan CBT adalah konselor membantu konseli untuk bertindak dalam menemukan validitas peta atau model pribadinya dan membuat pilihan berkenaan dengan

elemen mana yang dipertahankan dan mana yang harus diubah, konselor membantu konseli untuk mengetahui macam-macam *self-talk* negatif yang mengikat konseli, seberapa sering *self-talk* negatif muncul, dan mengetahui situasi seperti apa yang dapat memicu *self-talk* negatif muncul, memancing pemikiran rasional untuk memicu perubahan pemikiran negatif yang dialami oleh konseli (McLeod, 2006; Erford, dkk, 2010; Brinthaupt & Morin, 2023).

Peran konselor dalam teknik *self-talk* memakai pendekatan CBT yaitu sebagai kolaborator karena konseling ini merupakan konseling kolaboratif yang mengharuskan konselor aktif dalam mengetahui maksud dan tujuan yang diharapkan oleh konseli dan membantu mengajarkan perilaku yang mengubah pandangan dan pemikiran konseli ke arah yang positif dalam menghadapi masalah serta mewujudkan harapan konseli (Rani, Sutoyo, & Awalya, 2020, hml. 70). Peranan konselor yang menonjol disini adalah menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat (Rusfa, Mulawarman, & Sugiyo, 2022, hml. 259). Maka dalam konseling menggunakan teknik *self-talk* konselor berperan aktif untuk dapat berkolaboratif menemukan *self-talk* negative dan memunculkan *self-talk* positif pada konseli sehingga terjadi perubahan perilaku konseli dalam memandang masalah yang sedang dialami.

#### 7. Tahapan Konseling dengan Teknik *Self-talk*

Proses konseling yang akan dilakukan konselor dan konseli harus senantiasa dapat mengevaluasi pemikiran-pemikiran konseli mengenai dirinya sendiri agar dapat memilah pemikiran yang bermanfaat bagi kesejahteraan konseli (*client well-being*). Menurut Young dan William (dalam Erford, 2016, hlm.225; William, 2013) *self-talk* memiliki tahapan konseling yaitu disebut metode *countering*:

- 1) Tahap mendengarkan dan mengidentifikasi *self-talk* negatif. Pada tahap ini konselor atau guru bk dapat meningkatkan efektivitas konseling dengan mengetahui macam-macam *self-talk* negatif yang mengikat konseli atau peserta didik, mengetahui seberapa sering *self-talk* negatif muncul serta mengetahui jenis situasi yang dapat memicu munculnya *self-talk* negatif. Young (dalam Erford, dkk, 2010 hlm. 88) menyarankan konselor atau guru bk untuk meminta konseli atau peserta didik membuat kartu indeks sehingga konseli dapat mencatat berbagai kritik diri yang muncul dalam pikirannya. Kartu indeks akan memberikan informasi berharga bagi konselor atau guru bk dan dapat membantu konseli atau peserta didik memahami lebih jauh pikiran dan perasaan yang menghasilkan kritik kepada diri. Tahap ini dilanjutkan dengan monitoring selama satu minggu.

- 2) Tahap memeriksa tujuan dan fungsi *self-talk* negatif lalu menuliskan *self-talk* negatif yang telah di dapat dalam sesi sebelumnya. Sering dalam sesi konseling terdapat tiga atau empat tema yang muncul ketika konselor dan konseli memeriksa kembali kartu indeks oleh karena itu penting bagi konselor untuk membantu konseli memahami dasar dari keyakinannya. Kebanyakan konseli akan sulit melepaskan keyakinan irasionalnya dikarenakan adanya proteksi diri juga faktor kebiasaan (Erford, dkk, 2010, hlm.88). Untuk mengeksplorasi tujuan dan fungsi dari *self-talk* negatif, konselor dapat menanyakan pada konseli pertanyaan berikut: “*self-talk negatif* tersebut dapat membantu saya melakukan... dan merasakan...”. Dengan demikian konseli tidak hanya diarahkan untuk memahami dasar dari *self-talk* negatif tetapi juga konseli diajak untuk menyadari ada hal lain yang harus dilakukan selama sesi konseling.
- 3) Mengembangkan *counters* berupa *self-talk* positif menjadi langkah selanjutnya dalam konseling *self-talk*. Setelah konseli menyadari alasan yang mendasari dirinya menggunakan *self-talk* negatif, konselor dapat membantu konseli untuk mengembangkan *self-talk* positif dalam dirinya. *Counters* yang paling efektif adalah yang dapat mengalahkan keyakinan pemikiran irasioanl namun tetap konsisten dengan nilai-nilai yang dipegang konseli. *Counters* harus memiliki jenis yang sama dengan pernyataan yang ingin ditantang seperti pernyataan dilawan oleh pernyataan, pencitraan dilawan oleh pencitraan, dan pikiran dilawan oleh pikiran. *Counters* dianjurkan memakai penggunaan ata ‘aku’ atau ‘saya’ sehingga menjadi lebih terpersonalisasi serta harus dilafalkan dalam kalimat positif merujuk pada masa kini, realistis, mudah diingat dan diulangi sesering mungkin (Pearson dalam Erford, dkk, 2010, hlm.89).
- 4) Memeriksa kembali tujuan dan fungsi *counters* yang sudah dibuat dan mempraktikannya. Jumlah waktu yang diperlukan untuk konseli tinjau dan praktikan *counter* yang dibuat itu berbeda-beda, namun umumnya memerlukan waktu setidaknya satu minggu. Efektivitas *counters* perlu dikaji dengan menggunakan rating (peringkat). *Counters* yang tidak efektif harus direvisi atau diganti dan dipraktikan kembali dan dievaluasi sampai *counters* yang lebih efektif ditemukan (Young, dalam Erford, dkk, 2010, hlm.88-89).
- 5) *Self-talk* positif yang telah dibuat dengan cara menuliskannya, setelah itu memberi *homework* pada konseli untuk mengulang *self-talk* positif tersebut sebanyak jumlah yang telah disepakati

6) Konselor mengajak konseli untuk merefleksi pengetahuan, perasaan dan perilaku baru yang diperoleh setelah melakukan latihan tersebut.

#### 8. Action Plan

Sesi konseling akan bergantung kepada tingkatan permasalahan yang dimiliki oleh konseli yang harus dibantu dalam intervensi konseling.

Berikut gambaran *action plan* untuk melakukan konseling individual.

**Tabel 3.19**

**Action Plan Konseling Individual dengan Teknik *Self-talk* untuk Meningkatkan *Self-compassion* pada Peserta Didik *Underachiever***

Konseli	Aspek Intervensi	Tujuan Layanan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Metode	Media	Ekuivalensi
EF	<i>Self-Kindness/ Mengasihi Diri (+)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konseli mampu memperlakukan diri dengan baik saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan di sekolah</li> <li>Peserta didik mampu untuk tidak mengkritisi diri dengan berlebihan</li> <li>Peserta didik mampu memberikan rasa aman pada diri ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan</li> </ul>	Responsif	Konseling Individual	XI	Teknik <i>Self-talk</i>	Kertas dan Alat tulis	40 Menit/Sesi
	<i>Common Humanity/</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik memiliki kesadaran ketika</li> </ul>						

Konseli	Aspek Intervensi	Tujuan Layanan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Metode	Media	Ekuivalensi
	Kemanusiaan Universal (+)	<p>mengalami peristiwa yang buruk bahwa pengalaman buruk tidak hanya menimpa dirinya namun dapat menimpa setiap orang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu menanamkan pemikiran bahwa dirinya mampu melewati pengalaman sulit yang sedang dia hadapi</li> <li>• Peserta didik mampu menerima ketidak sempurnaan diri</li> <li>• Peserta didik dapat meminta maaf ketika berbuat kesalahan karena setiap orang pasti memiliki kesalahan</li> </ul>						

Konseli	Aspek Intervensi	Tujuan Layanan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Metode	Media	Ekuivalensi
	<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman yang menyakitkan pada diri dengan tidak melebih-lebihkan apa yang dirasakannya</li> <li>• Peserta didik mampu untuk tidak membesar-besarkan permasalahan yang dialami</li> <li>• Peserta didik dapat menangani perasaan kecewa, gagal, dan sedih</li> </ul>						
MH	<i>Self-Kindness/</i> Mengasihi Diri (+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli mampu memperlakukan diri dengan baik saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan di sekolah</li> </ul>	Responsif	Konseling Individual	XI	Teknik <i>Self-talk</i>	Kertas dan Alat tulis	40 Menit/Sesi

Konseli	Aspek Intervensi	Tujuan Layanan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Metode	Media	Ekuivalensi
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu untuk tidak mengkritisi diri dengan berlebihan</li> <li>• Peserta didik mampu memberikan rasa aman pada diri ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan</li> </ul>						
	<i>Common Humanity/</i> Kemanusiaan Universal (+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memiliki kesadaran ketika mengalami peristiwa yang buruk bahwa pengalaman buruk tidak hanya menimpa dirinya namun dapat menimpa setiap orang</li> <li>• Peserta didik mampu menanamkan pemikiran bahwa dirinya mampu melewati pengalaman sulit</li> </ul>						

Konseli	Aspek Intervensi	Tujuan Layanan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Metode	Media	Ekuivalensi
		<p>yang sedang dia hadapi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu menerima ketidak sempurnaan diri</li> <li>• Peserta didik dapat meminta maaf ketika berbuat kesalahan karena setiap orang pasti memiliki kesalahan</li> </ul>						
	<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman yang menyakitkan pada diri dengan tidak melebih-lebihkan apa yang dirasakannya</li> <li>• Peserta didik mampu untuk tidak membesar-besarkan</li> </ul>						

Konseli	Aspek Intervensi	Tujuan Layanan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Metode	Media	Ekuivalensi
		<p>permasalahan yang dialami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat menangani perasaan kecewa, gagal, dan sedih</li> </ul>						
HA	<i>Self-Kindness/</i> Mengasihi Diri (+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli mampu memperlakukan diri dengan baik saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan di sekolah</li> <li>• Peserta didik mampu untuk tidak mengkritisi diri dengan berlebihan</li> <li>• Peserta didik mampu memberikan rasa aman pada diri ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan</li> </ul>	Responsif	Konseling Individual	XI	Teknik <i>Self-talk</i>	Kertas dan Alat tulis	40 Menit/Sesi
	<i>Common Humanity/</i> Kemanusiaan Universal (+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memiliki kesadaran ketika mengalami peristiwa yang</li> </ul>						

Konseli	Aspek Intervensi	Tujuan Layanan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Metode	Media	Ekuivalensi
		<p>buruk bahwa pengalaman buruk tidak hanya menimpa dirinya namun dapat menimpa setiap orang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu menanamkan pemikiran bahwa dirinya mampu melewati pengalaman sulit yang sedang dia hadapi</li> <li>• Peserta didik mampu menerima ketidak sempurnaan diri</li> <li>• Peserta didik dapat meminta maaf ketika berbuat kesalahan karena setiap orang pasti memiliki kesalahan</li> </ul>						
	<i>Mindfulness/</i> Kewawasan (+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu mengetahui</li> </ul>						

Konseli	Aspek Intervensi	Tujuan Layanan	Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Metode	Media	Ekuivalensi
		<p>perasaan dalam menyadari pengalaman yang menyakitkan pada diri dengan tidak melebih-lebihkan apa yang dirasakannya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu untuk tidak membesar-besarkan permasalahan yang dialami</li> <li>• Peserta didik dapat menangani perasaan kecewa, gagal, dan sedih</li> </ul>						

## 9. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Proses konseling *self-talk* yang dilakukan untuk meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* didapatkan dari hasil yang perlu dievaluais. Evaluasi dilakuak pada setiap sesi konseling. Konseli yang berhasil mengikuti konseling menggunakan teknik *self-talk* merupakan konseli yang dapat menangani pemikiran negative pada dirinya dengan efektif, dapat mencari sudut pandang lain yang lebih positif dalam berbagai permasalahan kehidupan yang sedang dialami.

Evaluasi yang dilakukan secara berkala sesuai dengan sesi pertemuan konseling pada setiap akhir pertemuannya. Evaluasi dilakukan dengan memberikan lembar evaluasi pada konseli yang berisi beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh konseli dan akan dianalisis oleh konselor di setiap pertemuannya sehinga tercipta sudut pandang baru yang lebih positif dari konseli yang memunculkan pemikiran positif bagi diri konseli untuk memiliki arah perubahan pemikiran dan sikap serta konseli memiliki perencanaan akan kehidupannya di masa depan. Evaluasi ini adalah sebagai bentuk pertahanan perubahan perilaku pada diri konselu yang berada dalam tahap perubahan pemikiran dan perilaku, dimana suatu saat nanti perubahan pemikiran negative pada diri dan ingin menghakimi diri muncul salah satu gejala dari *self-compassion* tidak lagi terjadi sehingga konseli dapat lanjsung mencari pandangan positif yang masih bisa diambil dalam suatu kejadian yang dialami.

### 3.8 Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dilakukan untuk menghitung tingkat *self-compassion* serta menjawab pertanyaan penelitian tentang efektivitas konseling individual menggunakan intervensi teknik *self-talk* untuk meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*.

#### A. Verifikasi Data

Verifikasi data adalah langkah pemeriksaan terhadap data yang telah diperoleh dengan menyeleksi data atau memilih data yang memadai untuk diolah. Verifikasi data dilakukan sevara bertahap agar penelitian yang di lakukan terstruktur dimulai dari melakukan pengecekan jumlah kuesuiner yang sudah terkumpul sehingga diperoleh jumlah data yang sama dengan partisipan penelitian, memeriksa kesesuaian data yang sudah terkumpul dengan petunjuk pengerjaan sehingga data layak untuk dijadikan data penelitian, melakukan rekapitulasi data yang diperoleh dengan penyekoran yang telah ditetapkan, menginput data penelitian kedalam

Ms. Excel 2021 untuk setelahnya diolah menggunakan Winstep serta melakukan perhitungan untuk mengetahui efektivitas konseling menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*.

## B. Kategorisasi Data

Data di analisis diperoleh dari hasil penyebaran instrument kepada peserta didik kelas XI SMA Negeri 11 Bandung yang kemudian diolah dengan menetapkan tingkatan kategorisasi *Self-compassion*. Kategorisasi ditentukan menggunakan kriteria skor aktual dengan hasil perhitungan sebagai berikut.

**Tabel 3.20**

### Hasil Perhitungan Skor Aktual

Skor Idela	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	77.5	15.7
<i>Self-Kindness vs Self-Judgment</i>	29.97	6.25
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	23.22	5.70
<i>Mindfulness vs Over Identification</i>	24.32	5.09

Berdasarkan table perhitungan skor aktual, dihitung rentang nilai untuk di klasifikasikan menjadi lima kategorisasi. Berikut dipaparkan rumus dalam skor aktual dan juga interpretasi kategorisasi *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* (Azwar, 2012).

**Tabel 3.21**

### Rumus Kategorisasi *Self-compassion*

No	Rentang Skor	Kategori
1.	$X < (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Rendah
2.	$(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
3.	$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
4.	$(\text{Mean} + 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi
5.	$X > (\text{M} + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Tinggi

Dilakukan perhitungan dengan mengacu pada rumus skor aktual, didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 3.22**

### Skor Gambaran Umum *Self-compassion*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi
1.	$X < 54$	Sangat Rendah	8
2.	$54 < X \leq 70$	Rendah	70

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi
3.	$70 < X \leq 85$	Sedang	110
4.	$85 < X \leq 101$	Tinggi	50
5.	$X > 101$	Sangat Tinggi	18

Tabel 3.22 menampilkan tingkat *self-compassion* pada peserta didik di SMA Negeri 11 Bandung yang berada dalam lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. *Self-compassion scale* diberikan kepada 256 peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandung. Gambaran *self-compassion* menunjukkan 8 peserta didik atau 3.1% dari peserta didik memiliki *self-compassion* yang sangat rendah artinya peserta didik hampir selalu tidak mampu mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung hampir selalu berada dalam konstruk negatif dari *self-kindness* yaitu *self-judgment* atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; hampir selalu tidak mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga yang hampir selalu dilakukan adalah konstruk negatif dari *common humanity* yaitu *isolation* atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta hampir selalu tidak mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang dialami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga yang hampir selalu muncul adalah konstruk negatif dari *mindfulness* yaitu *over identification* atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri. Pemaparan mengenai peserta didik yang memiliki kategori sangat rendah membutuhkan bantuan untuk dapat meningkatkan *self-compassion* dalam dirinya.

Peserta didik menunjukkan 27.3% memiliki sikap *self-compassion* rendah artinya peserta didik sering berada dalam ketidak mampuan dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung sering berada dalam konstruk negatif dari *self-kindness* yaitu *self-judgment* atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; sering tidak mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga yang sering dilakukan adalah konstruk negatif dari *common humanity* yaitu *isolation* atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung

merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta sering tidak mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga sering muncul adalah konstruk negatif dari *mindfulness* yaitu *over identification* atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.

Peserta didik juga menunjukkan 43% memiliki sikap *self-compassion* sedang artinya peserta didik cukup mampu dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri namun kadang-kadang berada dalam konstruk negatif dari *self-kindness* yaitu *self-judgment* atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; cukup mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri namun kadang-kadang berada dalam konstruk negatif dari *common humanity* yaitu *isolation* atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta cukup mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan namun kadang-kadang muncul konstruk negatif dari *mindfulness* yaitu *over identification* atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.

Peserta didik menunjukkan 19.5% memiliki sikap *self-compassion* tinggi artinya peserta didik mampu dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung jarang berada dalam konstruk negatif dari *self-kindness* yaitu *self-judgment* atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga jarang muncul konstruk negatif dari *common humanity* yaitu *isolation* atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga jarang muncul konstruk negatif dari *mindfulness* yaitu *over identification* atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.

Peserta didik menunjukkan 7% memiliki sikap *self-compassion* sangat tinggi artinya peserta didik sangat mampu dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung hampir tidak pernah berada dalam konstruk negatif dari *self-kindness* yaitu *self-judgment* atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; sangat mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga hampir tidak pernah muncul konstruk negatif dari *common humanity* yaitu *isolation* atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta sangat mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga hampir tidak pernah muncul konstruk negatif dari *mindfulness* yaitu *over identification* atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.

Pada kategori sangat rendah terdapat 8 (3.1%) peserta didik, kategori rendah 70 (27.3%) peserta didik, kategori sedang 110 (43%) peserta didik, kategori tinggi 50 (19.5%) dan kategori sangat tinggi 18 (7%) peserta didik. Jika dilihat gambaran *self-compassion* yang dimiliki oleh peserta didik SMA Negeri 11 Bandung berada pada posisi sedang yaitu peserta didik cukup mampu dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri namun kadang-kadang berada dalam konstruk negatif dari *self-kindness* yaitu *self-judgment* atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; cukup mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri namun kadang-kadang berada dalam konstruk negatif dari *common humanity* yaitu *isolation* atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita namun memisahkan diri dari orang lain; serta cukup mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan namun kadang-kadang muncul konstruk negatif dari *mindfulness* yaitu *over identification* atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri. Berikut ini gambaran sikap *self-compassion* pada peserta didik di SMA Negeri 11 Bandung berdasarkan aspek-aspeknya.

**Tabel 3.23**  
**Deskripsi Gambaran Aspek-Aspek *Self-compassion* di SMA Negeri 11 Bandung**

Aspek Kategori		<i>Self-kindness vs Self-judgment</i>	<i>Common Humanity vs Isolation</i>	<i>Mindfulness vs Over Identification</i>
Sangat Rendah	F	6	7	13
	%	2,3%	2,7%	5,1%
Rendah	F	63	64	54
	%	24,6%	25%	21,1%
Sedang	F	109	100	106
	%	42,6%	39,1%	41,4%
Tinggi	F	58	71	63
	%	22,7%	27,7%	24,6%
Sangat Tinggi	F	20	14	20
	%	7,8%	5,5%	7,8%

Tabel 3.23 menjelaskan mengenai gambaran peraspek peserta didik yang memiliki *self-compassion* di SMA Negeri 11 Bandung. Hasil yang ditunjukkan dari mulai aspek *self-kindness* berada dalam kategori sedang yang berarti peserta didik mampu memiliki kebaikan diri pada kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri namun terkadang dalam situasi tertentu namun peserta didik juga mampu untuk memiliki rasa untuk tidak baik hati pada diri dengan menghakimi diri karena terdapat kategori sedang pada konstruk negatif yaitu *self-judgment*. Mengacu pada skor gambaran umum, berikut ini interpretasi kategori *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*. Kategori yang ada dalam penelitian ini yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Gambaran umumnya sebagai berikut.

**Tabel 3.23**  
**Interpretasi Kategori *Self-compassion* pada Peserta Didik *Underachiever***

No	Kategori	Intepretasi
1.	Sangat Rendah	Peserta didik hampir selalu tidak mampu mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri ( <i>self-kindness</i> ) yaitu memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung hampir selalu berada dalam konstruk negatif dari <i>self-kindness</i> yaitu <i>self-judgment</i> atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; hampir selalu tidak mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri ( <i>common humanity</i> ) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga yang hampir selalu dilakukan adalah konstruk negatif dari <i>common humanity</i> yaitu <i>isolation</i> atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta hampir selalu tidak mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri ( <i>mindfulness</i> ) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga yang hampir selalu muncul adalah konstruk negatif dari <i>mindfulness</i> yaitu <i>over</i>

No	Kategori	Intepretasi
		<i>identification</i> atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.
2.	Rendah	Peserta didik sering berada dalam ketidak mampuan dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri ( <i>self-kindness</i> ) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung sering berada dalam konstruk negatif dari <i>self-kindness</i> yaitu <i>self-judgment</i> atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; sering tidak mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri ( <i>common humanity</i> ) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga yang sering dilakukan adalah konstruk negatif dari <i>common humanity</i> yaitu <i>isolation</i> atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta sering tidak mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri ( <i>mindfulness</i> ) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga sering muncul adalah konstruk negatif dari <i>mindfulness</i> yaitu <i>over identification</i> atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.
3.	Sedang	Peserta didik cukup mampu dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri ( <i>self-kindness</i> ) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri namun kadang-kadang berada dalam konstruk negatif dari <i>self-kindness</i> yaitu <i>self-judgment</i> atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; cukup mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri ( <i>common humanity</i> ) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri namun kadang-kadang berada dalam konstruk negatif dari <i>common humanity</i> yaitu <i>isolation</i> atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta cukup mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri ( <i>mindfulness</i> ) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan namun kadang-kadang muncul konstruk negatif dari <i>mindfulness</i> yaitu <i>over identification</i> atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.
4.	Tinggi	Peserta didik mampu dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri ( <i>self-kindness</i> ) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung jarang berada dalam konstruk negatif dari <i>self-kindness</i> yaitu <i>self-judgment</i> atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri ( <i>common humanity</i> ) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga jarang muncul konstruk negatif dari <i>common humanity</i> yaitu <i>isolation</i> atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri ( <i>mindfulness</i> ) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga jarang muncul konstruk negatif dari <i>mindfulness</i> yaitu <i>over identification</i> atau

No	Kategori	Intepretasi
		reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.
5.	Sangat Tinggi	Peserta didik sangat mampu dalam mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri ( <i>self-kindness</i> ) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung hampir tidak pernah berada dalam konstruk negatif dari <i>self-kindness</i> yaitu <i>self-judgment</i> atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; sangat mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri ( <i>common humanity</i> ) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga hampir tidak pernah muncul konstruk negatif dari <i>common humanity</i> yaitu <i>isolation</i> atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta sangat mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri ( <i>mindfulness</i> ) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga hampir tidak pernah muncul konstruk negatif dari <i>mindfulness</i> yaitu <i>over identification</i> atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.