

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga merupakan pembahasan mengenai metode penelitian yang terdiri dari, desain penelitian, metode penelitian, partisipan, populasi penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan prosedur penelitian.

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerikal berupa persentase tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali tahun ajaran 2016/2017. Rancangan studi penelitian deskriptif dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali tahun ajaran 2016/2017 yang dijadikan sebagai landasan rancangan program bimbingan pribadi-sosial.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali tahun ajaran 2016/2017 yang berada pada rentang usia 13-15 tahun.

3.3 Populasi Penelitian

Jumlah seluruh populasi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali tahun ajaran 2016/2017 adalah sebanyak 320 siswa. Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 300 partisipan, dengan jumlah partisipan laki-laki sebanyak 143 partisipan dan partisipan perempuan sebanyak 157 partisipan.

Pertimbangan dipilihnya siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali karena sasaran dalam penelitian ini adalah siswa dalam kategori remaja awal. Selain itu berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menggunakan DCM (daftar cek masalah) ditemukan permasalahan mengenai *mindfulness* dan penerimaan diri

pada siswa. Diantaranya, melalui analisis DCM (daftar cek masalah, diketahui bahwa sebanyak 66% siswa merasa tidak betah di dalam kelas, sering melamun dalam kesedihan sebanyak 47%, dan sering merasa khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti sebanyak 75%. Hasil studi pendahuluan lainnya menunjukkan ketidakpuasan siswa terhadap penampilan fisik dengan persentase sebesar 60%, dan merasa kurang percaya diri untuk tampil di depan umum dengan persentase sebesar 53%. Perilaku tersebut dapat menjadi penghambat dalam keberhasilan siswa dalam belajar maupun bersosialisasi dengan orang lain.

Maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri, khususnya siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali tahun ajaran 2016/2017 sebagai landasan penyusunan program bimbingan pribadi-sosial.

3.4 Definisi Operasional Variabel

Sebelum dilakukan pengukuran, terlebih dahulu dibuat definisi operasional berdasarkan ciri-ciri yang khas yang tampak dari definisi sehingga dapat dilakukan pengukuran.

3.4.1 *Mindfulness*

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini berdasar pada definisi operasional Greg Feldman, et.al (2006) yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya. Definisi operasional variabel *mindfulness* pada penelitian ini yaitu kemampuan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali tahun ajaran 2016/2017 dalam kesadaran berperilaku dalam kehidupan sehari-hari, adanya pemusatan perhatian yang dapat mengoptimalkan perhatian siswa ketika proses pembelajaran, menerima setiap pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya,

- 1) Kesadaran (*awareness*), merupakan suatu kemampuan kesadaran yang terjadi yang saat ini, disini, dan sekarang. Kemampuan kesadaran disini merupakan kemampuan siswa yang dapat memfokuskan diri secara penuh perhatian sehingga menyadari apa yang sedang terjadi dilingkungannya.
- 2) Perhatian (*attention*), merupakan suatu kemampuan dalam pemusatan perhatian yang dapat menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya

secara lebih terbuka. Kemampuan dalam pemusatan perhatian dapat membantu siswa dalam memusatkan perhatian ketika sedang belajar.

- 3) Penerimaan (*acceptance*), kemampuan penerimaan disini merupakan kemampuan siswa terhadap setiap pengalaman yang terjadi, mampu mendeskripsikan stimulus yang dirasakan dan membiarkan setiap keadaan terjadi seperti apa adanya.
- 4) Deskripsi (*present focus*), suatu kemampuan siswa dalam menyikapi setiap stimulus yang muncul, yang mana hanya sebagai melabel fenomena, tanpa mengelaborasinya dan tetap hadir pada keadaan saat itu.

3.4.2 Penerimaan Diri

Definisi operasional variabel mengadopsi dari pendapat Ellis (Bernard, 2013, hlm. 28) yang menyatakan seseorang yang disebut memiliki *unconditional self-acceptance* apabila menerima dirinya dengan total dan apa adanya meskipun memiliki kemampuan ataupun tidak, serta meskipun orang lain memedulikan, memperhatikan dan mencintai ataupun tidak.

Definisi operasional variabel penerimaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017 akan suatu sikap positif terhadap diri sendiri sebagai bentuk kepuasan atas diri sendiri, selain itu memiliki kesadaran akan kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki, serta kemampuan untuk mampu hidup dengan karakteristiknya tersebut.

- 1) Realistik
 - a) mampu menghadapi kegagalan dan kritik dari orang lain;
 - b) rasa nilai diri bebas dari penerimaan orang lain; dan
 - c) menghindari kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
- 2) Subjektif
 - a) individu menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga dalam posisi yang sama dengan orang lain;

- b) percaya bahwa tidak ada individu yang lebih berharga daripada yang lain; dan
 - c) kecenderungan untuk menanggapi kegagalan dan kritik negatif sebagai informasi untuk memperbaiki perilaku
- 3) Kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan
- a) sadar akan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki;
 - b) bertanggung jawab atas tujuan hidup dan perilakunya sendiri;
 - c) menghindari kecenderungan untuk menilai diri sendiri; dan
 - d) kecenderungan menanggapi kesuksesan dan kritik positif sebagai informasi untuk meningkatkan kekuatan yang sedang dimiliki.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 *Mindfulness*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *mindfulness* siswa adalah *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* (CAMS-R) yang dikembangkan oleh Greg Feldman, et.al pada tahun 2006. Instrumen ini dirancang untuk mengukur empat kunci dari *mindfulness*, seperti kemampuan untuk mengatur perhatian, orientasi terhadap pengalaman yang sedang terjadi atau berlangsung, kesadaran akan setiap pengalaman dan penerimaan terhadap pengalaman. Instrumen ini berisi 12 item pernyataan, dengan menggunakan skala likert mulai dari skala 1 (Sangat jarang sekali) sampai skala 4 (selalu).

Tabel 3.1
Kisi-kisi instrumen *mindfulness*

No	Aspek	No Item		Σ
		(+)	(-)	
1	<i>Attention</i>	1, 12	6	3
2	<i>Present Focus</i>	11	2, 7	3
3	<i>Awareness</i>	5, 8	9	3
4	<i>Acceptance</i>	3, 4, 10		3
Total item		8	4	12

Pengukuran tingkat *mindfulness* menggunakan skala *Likert*. Kriteria penyekoran pengukuran tingkat *mindfulness* yaitu, 1) Tidak Pernah, 2) Jarang, 3) Sering, dan 4) Selalu. Kriteria penyekoran instrumen dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

Tabel 3.2
Kategori Penyekoran Alternatif Jawaban *Mindfulness*

Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
(+)	1	2	3	4
(-)	4	3	2	1

3.5.2 Penerimaan Diri

Instrumen yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri adalah *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)* untuk mengukur tingkat penerimaan diri siswa yang dikembangkan oleh Chamberlain & Haaga pada tahun 2001. Instrumen ini berisi 20 item pernyataan untuk mengukur mengenai perasaan yang terjadi pada kehidupan sehari-hari. Instrumen ini menggunakan skala likert untuk mengukur tingkat penerimaan diri dari skala 1 (hampir selalu tidak benar) sampai skala 5 (hampir selalu benar).

Tabel 3.3
Kisi-kisi instrumen penerimaan diri

No	Aspek	Indikator	No Item		Σ
			(+)	(-)	
1	Realistik	Mampu menghadapi kegagalan dan kritik dari orang lain		12, 19	2
		Rasa nilai diri bebas dari penerimaan orang lain	17	7	2
		Menghindari kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain	18	9, 10	3
2	Subjektif	Individu menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga dalam posisi yang sama dengan orang lain.	2, 11		2
		Percaya bahwa tidak ada individu yang lebih berharga daripada yang lain		4, 15	2
		Kecenderungan untuk menanggapi kegagalan dan kritik negatif sebagai informasi untuk memperbaiki perilaku	3	20	2
3	Kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan	Sadar akan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki	5		1
		Bertanggung jawab atas tujuan hidup dan perilakunya sendiri	8, 13		2
		Menghindari kecenderungan untuk menilai diri sendiri.		6, 14	2
		Kecenderungan menanggapi	16	1	2

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

		kesuksesan dan kritik positif sebagai informasi untuk meningkatkan kekuatan yang sudah dimiliki			
Total item			9	11	20

Pengukuran tingkat penerimaan diri menggunakan skala *Likert*. Kriteria penyekoran pengukuran tingkat penerimaan diri dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kategori Penyekoran Alternatif Jawaban Penerimaan Diri

Pernyataan	Hampir Selalu Tidak Benar	Lebih sering tidak benar daripada benar	Sering benar dan tidak benar secara berimbang	Lebih sering benar daripada tidak benar	Hampir selalu benar
(+)	1	2	3	4	5
(-)	5	4	3	2	1

3.6 Uji Coba Instrumen

Alat pengumpul data yang digunakan telah melalui beberapa tahap pengujian, diantaranya:

3.6.1 Uji keterbacaan instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan terhadap 10 orang siswa untuk mengetahui instrumen yang digunakan dapat dan mudah dipahami oleh siswa. Terdapat beberapa pernyataan yang tidak dapat dimengerti oleh siswa, seperti “saya dapat meredakan rasa sakit emosi saya”, “saya dapat memfokuskan diri pada momen yang sedang terjadi”, “saya dapat memperhatikan pikiran saya tanpa menilainya” dan “ketika saya menerima umpan balik negatif, saya menerimanya sebagai kesempatan untuk memperbaiki perilaku atau kinerja saya”. Setiap masukan yang diberikan siswa dijadikan bahan untuk perbaikan sehingga instrumen layak untuk digunakan.

3.6.2 Uji Validitas

Uji coba instrumen dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji validitas. Uji coba dilakukan untuk mengetahui kelayakan item yang digunakan

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

dalam pengambilan data. Uji coba dilakukan terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017. Pengujian validitas item dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi model *Rasch* dengan *software Winsteps*. Kriteria lain yang digunakan untuk memeriksa aitem yang tidak sesuai (*outliers atau misfits*) adalah:

- Nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima: $0,5 < MNSQ < 1,5$
- Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima: $-2,0 < ZSTD < +2,0$
- Nilai *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)*: $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$ (Sumintono, B. & Widhiarso, W., 2014, hlm. 115).

Selain itu, dilakukan juga uji *unidimensionalitas* untuk mengevaluasi apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang harus diukur, persyaratan *unidimensionalitas* minimal sebesar 20% (Sumintono, B. & Widhiarso, W., 2014, hlm. 122).

Kriteria pengujian validitas instrumen dengan menggunakan pemodelan *Rasch* yang telah dilakukan pada instrumen *mindfulness* diketahui bahwa 12 item valid dari 12 item pernyataan. Hasil *raw variance* data yang diperoleh sebesar 31.7% yang berarti persyaratan kriteria validitas instrumen dalam uji *unidimensionalitas* terpenuhi. Sedangkan untuk instrumen penerimaan diri diketahui bahwa 19 item valid dari 20 item pernyataan, dengan hasil *raw variance* data yang diperoleh sebesar 30.1% yang berarti persyaratan kriteria validitas instrumen dalam uji *unidimensionalitas* telah terpenuhi.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Item Kuesioner *Mindfulness*

Signifikansi	No Item	Jumlah
Valid	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	10
Revisi	2, 12	2
Tidak Valid	-	-

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Item Kuesioner Penerimaan Diri

Signifikansi	No Item	Jumlah
Valid	1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	15
Revisi	3, 9, 7, 10	4
Tidak Valid	20	1

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NEGRI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

3.6.3 Uji Reliabilitas

Instrumen *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* (CAMS-R) telah banyak digunakan untuk mengukur *mindfulness*. Dari berbagai literasi yang dibaca oleh penulis, nilai *alpha cronbach* (α) (CAMS-R) berada pada kategori bagus, dengan tingkat konsistensi internal yang dapat diterima, sehingga instrumen layak untuk digunakan. Beberapa hasil penelitian yang menggunakan instrumen (CAMS-R), diantaranya Feldman, et al (2006) memperoleh nilai $\alpha = 0.77$ dengan partisipan sebanyak 298, Greeson et. al (2011) dengan nilai $\alpha = 0.81$ dari 279 partisipan, hasil penelitian Catak (2012) di Turki diperoleh nilai $\alpha = 0.77$ dengan partisipan sebanyak 265. Hasil uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini diperoleh nilai $\alpha = 0.72$ dengan partisipan sebanyak 300. Hasil tersebut menunjukkan interaksi antar *item* dan *person* secara keseluruhan berada pada kategori bagus.

Instrumen *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* (USAQ) digunakan untuk mengukur penerimaan diri tak bersyarat. Nilai *alpha cronbach* (α) (USAQ) berada pada kategori bagus, dengan tingkat konsistensi internal yang dapat diterima, sehingga instrumen layak untuk digunakan. Terdapat beberapa peneliti yang menggunakan instrumen (USAQ) untuk mengukur penerimaan diri tak bersyarat, dengan perolehan nilai *alpha cronbach* (α) yang beragam, diantaranya penelitian Chamberlain & Haaga (2001) memperoleh nilai $\alpha = 0.72$ dari 107 partisipan, Thompson & Waltz (2008) dengan nilai $\alpha = 0.79$ dari 167 partisipan, penelitian Webb & Forman (2012) memperoleh nilai $\alpha = 0.79$ dari 215 partisipan. Hasil uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini diperoleh nilai $\alpha = 0.84$ dengan partisipan sebanyak 300. Hasil tersebut menunjukkan interaksi antar *item* dan *person* secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan angket untuk memperoleh tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri. Dengan menggunakan angket pengumpulan data lebih mudah dan efisien bagi peneliti

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

dalam memperoleh data variabel dari responden yang diukur. Bentuk angket yang digunakan adalah angket tertutup yang sudah dilengkapi dengan alternatif jawaban dan responden hanya menjawab setiap pernyataan dengan cara memilih alternatif jawaban yang telah disediakan.

Langkah-langkah pengumpulan data *mindfulness* dan penerimaan diri melalui angket meliputi:

- 1) persiapan kelengkapan instrumen serta petunjuk pengerjaan;
- 2) penyampaian tujuan penyebaran angket dan pengisian angket kepada responden;
- 3) penyebaran angket dan menyampaikan petunjuk pengerjaan;
- 4) pengumpulan kembali angket yang telah selesai diisi serta mengecek kelengkapan identitas dan kelengkapan jawaban pada siswa.

3.8 Analisis Data

3.8.1 *Mindfulness*

Kategorisasi *mindfulness* terdiri dari dua katgeori, yaitu tinggi dan rendah. Peroleh tingkat *mindfulness* siswa baik secara umum, aspek maupun jenis kelamin, digunakan batas lulus ideal yang perhitungannya didasarkan pada nilai rata-rata (*mean measure*) yang telah diolah dengan pemodelan *Rasch* dengan menggunakan *aplikasi winstep* pada dua kategori yang disajikan pada tabel 3.7 sebagai berikut.

Tabel 3.7
Kategori *Mindfulness* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali
Tahun Ajaran 2016/2017

MEAN	SD	MAX	MIN
1.05	0.95	3.69	-0.84

Berdasarkan tabel 3.5 skor *mindfulness* yang paling rendah adalah -0.84, dan skor tertinggi adalah 3.69. Nilai rata-rata dari skor *mindfulness* siswa adalah 1.05, dengan standar deviasi skor *mindfulness* adalah 0.95. Berdasarkan tabel 3.7 diperoleh pengkategorian untuk menentukan tingkat *mindfulness* siswa sebagai berikut:

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NEGRI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

Tabel 3.8
Kriteria Pengelompokan Data Tingkat *Mindfulness*

Kriteria	Kategori
$x < 1.05$	Rendah
$X > 1.05$	Tinggi

Tabel 3.9
Interpretasi Kategori *Mindfulness* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017

Kategori	Skor	Interpretasi
Tinggi	> 1.05	Siswa dikatakan memiliki tingkat yang tinggi dalam kesadaran atas peristiwa yang sedang sedang terjadi, kemampuan dalam memusatkan perhatian terhadap setiap peristiwa, penerimaan setiap peristiwa yang sedang terjadi, dan berfokus pada peristiwa disini dan saat ini.
Rendah	< 1.05	Siswa dikatakan memiliki tingkat yang rendah dalam kesadaran atas peristiwa yang sedang sedang terjadi, kemampuan dalam memusatkan perhatian terhadap setiap peristiwa, penerimaan setiap peristiwa yang sedang terjadi, dan berfokus pada peristiwa disini dan saat ini.

3.8.2 Penerimaan Diri

Kategorisasi penerimaan diri terdiri dari dua katgeori, yaitu menerima dan tidak menerima. Peroleh tingkat penerimaan diri siswa baik secara umum, aspek maupun jenis kelamin, digunakan batas lulus ideal yang perhitungannya didasarkan pada nilai rata-rata (*mean measure*) yang telah diolah dengan pemodelan *Rasch* dengan menggunakan *aplikasi winstep* pada dua kategori yang disajikan pada tabel 3.10 sebagai berikut.

Tabel 3.10
Kategori Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017

MEAN	SD	MAX	MIN
0.16	0.61	1.13	-3.49

Berdasarkan tabel 3.8 skor penerimaan diri yang paling rendah adalah - 3.49, dan skor tertinggi sebesar 1.13. Nilai rata-rata dari skor penerimaan diri siswa adalah 0.16, dengan standar deviasi skor sebesar 0.61. Berdasarkan tabel

3.10 diperoleh pengkategorian untuk menentukan tingkat penerimaan diri siswa sebagai berikut:

Tabel 3.11
Kriteria Pengelompokan Data Tingkat Penerimaan Diri

Kriteria	Kategori
$x < 0.16$	Tidak Menerima
$X > 0.16$	Menerima

Tabel 3.12
Interpretasi Kategori Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017

Kategori	Skor	Interpretasi
Menerima	> 0.16	Siswa dikatakan memiliki tingkat menerima diri dalam aspek realistik, subjektif dan sadar akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dengan indikator mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, menerima pujian secara positif, mengetahui kelebihan diri dan mengembangkannya, berani memikul tanggung jawab terhadap perilaku, menerima kritikan secara objektif, menerima semua kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri, tidak merasa ditolak oleh teman sebaya, dan tidak rendah diri.
Menolak	< 0.16	Siswa dikatakan memiliki tingkat menolak diri dalam aspek realistik, subjektif dan sadar akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dengan indikator mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, menerima pujian secara positif, mengetahui kelebihan diri dan mengembangkannya, berani memikul tanggung jawab terhadap perilaku, menerima kritikan secara objektif, menerima semua kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri, tidak merasa ditolak oleh teman sebaya, dan tidak rendah diri.

3.9 Validasi Program

Rancangan program bimbingan pribadi-sosial dikembangkan berdasarkan hasil temuan penelitian kemudian diuji kelayakannya secara rasional (validasi rasional). Uji kelayakan program ini dilakukan dengan konsultasi secara lisan maupun tulisan dengan pakar teori dan praktisi lapangan dalam bidang bimbingan dan konseling. Pakar teori yang dimaksud adalah dosen ahli dalam penilaian program bimbingan dan konseling, sedangkan praktisi lapangan merupakan

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NEGRI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

personel bimbingan dan konseling di tempat penelitian yang telah memiliki pengalaman dalam membimbing siswa.

3.10 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang ditempuh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. penyusunan proposal penelitian dan mengkonsultasi dengan dosen mata kuliah Penelitian BK dan disahkan dengan persetujuan dari dewan skripsi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dan dosen pembimbing skripsi,
- b. studi pendahuluan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kawali untuk melihat adanya masalah yang akan diteliti yaitu mengenai perkembangan *mindfulness* dan penerimaan diri siswa. Studi pendahuluan dilakukan melalui observasi atau pengamatan langsung serta wawancara ringan dengan siswa maupun guru BK,
- c. pemilihan teknik dan pengembangan instrument sebagai alat pengumpul data dengan melalui proses *judgement* instrument yang akan digunakan sebelum penelitian. Dengan instrument yang valid akan didapatkan data yang objektif dan akurat.

2. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap ini ditempuh beberapa kegiatan:

- a. perizinan penelitian kepada pihak-pihak yang terkait sebagai langkah administrasi, antara lain kepada pihak Fakultas Ilmu Pendidikan, Rektor dan Direktorat Akademik Universitas Pendidikan Indonesia, serta kepada Kepala Sekolah melalui Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum dan Koordinator BK di SMP Negeri 1 Kawali,
- b. pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran angket *mindfulness* dan penerimaan diri kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali tahun ajaran 2016/2017,
- c. melaksanakan pengolahan data dan analisis data.

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NEGRI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

3. Tahap Akhir

Tahap akhir meliputi:

- a. mendeskripsikan hasil analisis data,
- b. penyusunan program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan *mindfulness* dan penerimaan diri siswa,
- c. membuat kesimpulan dan hasil penelitian dan rekomendasi untuk peneliti selanjutnya.