

BAB III

METODE PENELITIAN

BAB III memaparkan metode penelitian, meliputi desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrumen belas kasih diri, uji coba alat ukur, kisi-kisi instrumen setelah uji coba, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik pengolahan data

3.1 Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel, yaitu belas kasih diri dan program bimbingan pribadi. Variabel belas kasih diri berguna untuk menemukan masalah, konsep, dan analisis data belas kasih diri. Variabel program bimbingan pribadi berguna untuk mengembangkan belas kasih diri peserta didik. Yusuf (2014, hlm. 58) menyatakan “Pendekatan kuantitatif digunakan karena pendekatan kuantitatif memandang tingkah laku manusia dapat diukur secara objektif”. Pendekatan kuantitatif digunakan karena prosedur pengumpulan data penelitian menggunakan metode yang lebih tertutup dengan mengelompokkan responden dalam tiga kategori. Pengumpulan data menggunakan instrumen belas kasih diri yang valid dan reliabel. Data dianalisis secara statistik dengan tepat dan sesuai, sehingga hasil penelitian yang dicapai tidak menyimpang dari kondisi sesungguhnya. Creswell (2012, hlm. 328) menyatakan “Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang diarahkan untuk mencari data pada variabel-variabel yang diteliti dengan mengobservasi dan mengukur informasi secara numerik dengan menetapkan prosedur-prosedur statistik”.

Metode penelitian menggunakan metode deskriptif. Digunakan metode deskriptif karena ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena sesuai kondisi apa adanya, dan sesuai dengan situasi objek penelitian. Nazir (1999, hlm. 63) menyatakan “Metode deskriptif adalah metode dalam meneliti status sekelompok manusia, objek, kondisi dan peristiwa pada masa sekarang dengan tujuan untuk membuat deskripsi, gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta yang diselidiki”. Creswell (2012, hlm. 403) menyatakan “Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk memusatkan diri pada pemecahan

masalah yang terjadi saat ini dengan cara mengolah, menganalisis, menafsirkan, dan kemudian menyimpulkan data hasil penelitian”. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran belas kasih diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung Tahun Pelajaran 2018/2019 dengan cara mengolah, menganalisis, menafsirkan dan menyimpulkan data yang kemudian dijadikan dasar dalam penyusunan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan belas kasih diri peserta didik.

Penelitian menggunakan desain penelitian survey. Desain penelitian survey digunakan karena merupakan prosedur yang dilakukan dengan melaksanakan survey kepada responden dalam pengumpulan data yang bermanfaat untuk menyediakan informasi belas kasih diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung. Creswell (2012, hlm. 423) menyatakan “Desain penelitian survey merupakan prosedur yang dilakukan peneliti untuk menjelaskan sikap, opini, perilaku atau karakteristik populasi”.

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 14 Bandung, berlokasi di Jalan Lapangan Supratman No. 8 Bandung Kecamatan Bandung Wetan Kota Bandung. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung Tahun Pelajaran 2018/2019. Populasi penelitian berjumlah 255 peserta didik yang dibagi dalam 8 rombongan belajar, hanya 95,3% (243) peserta didik yang dapat menjadi responden dalam penelitian dikarenakan tidak seluruh peserta didik berada di tempat penelitian.

Pemilihan populasi dan sampel penelitian didasarkan pada karakteristik peserta didik SMP yang secara psikologis berada pada tahap remaja yaitu usia 13-15 tahun. Remaja dihadapkan pada tantangan dan kesulitan-kesulitan yang dapat menjerumuskan dirinya dalam kebingungan dan masalah. Belas kasih diri mampu memunculkan motivasi, afeksi, kognisi, dan perilaku untuk menghilangkan kesulitan dan penderitaan (Hidayati & Maharani, 2013). Berdasarkan data hasil lembar kerja bimbingan klasikal pemahaman diri di salah satu kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung, diketahui terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan karakteristik pribadi yang belum mampu bersikap belas kasih terhadap diri.

Ditunjukkan dengan perilaku mengisolasi diri, mencoba melakukan *cutting* tangan, dan motivasi untuk melakukan bunuh diri.

Tabel 3.1
Distribusi Populasi Penelitian

| No | Kelas | Populasi | Jumlah Responden |
|--------------|--------|------------|------------------|
| 1 | VIII-A | 32 | 29 |
| 2 | VIII-B | 32 | 25 |
| 3 | VIII-C | 32 | 32 |
| 4 | VIII-D | 32 | 32 |
| 5 | VIII-E | 31 | 31 |
| 6 | VIII-F | 32 | 32 |
| 7 | VIII-G | 32 | 31 |
| 8 | VIII-H | 32 | 31 |
| Total | | 255 | 243 |

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu pendekatan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh. Digunakan teknik *sampling* jenuh karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Creswell (2012, hlm. 145) menyatakan “Pemilihan sampel dengan *nonprobability sampling*, karena peneliti memilih responden berdasarkan kesediaan dan responden mampu mewakili beberapa karakteristik yang ingin peneliti pelajari”. Sugiyono (2014, hlm. 118) menyatakan “Teknik *sampling* jenuh digunakan karena merupakan teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian” .

3.3 Pengembangan Instrumen Belas Kasih Diri

Data yang diperlukan dalam penelitian adalah data profil belas kasih diri peserta didik kelas VIII. Untuk memperoleh data secara akurat, maka dikembangkan instrumen standar yang dikembangkan melalui konsep belas kasih diri Neff (2011), Germer (2009) dan Saulsman (2017). Instrumen yang dikembangkan dalam penelitian adalah instrumen belas kasih diri peserta didik. Tahapan pengembangan instrumen terdiri dari merumuskan konsep belas kasih diri, definisi operasional dan perumusan kisi-kisi instrumen belas kasih diri.

3.3.1 Konsep Belas kasih Diri

Neff (2011) menyatakan belas kasih diri adalah memberi kebaikan dan kenyamanan tanpa syarat kepada diri dengan memanfaatkan kebaikan hati dan mengakui manusia tidak sempurna. Belas kasih diri adalah cara individu untuk mencapai optimisme, kesejahteraan dan kebahagiaan diri yang mengarah pada perilaku proaktif. Belas kasih diri memiliki kekuatan untuk mengubah penderitaan menjadi kegembiraan. Ketika individu memberi diri belas kasih, maka penilaian negatif terhadap diri akan hilang, digantikan dengan penerimaan diri dan perasaan damai. Agar dapat berbelas kasih pada diri, maka individu; 1) membutuhkan kebaikan diri agar memahami diri, bukan kritis dan menghakimi diri; 2) membutuhkan pengakuan akan kemanusiaan dan perasaan terhubung dengan orang lain dalam pengalaman hidup daripada merasa terisolasi dan terasing oleh penderitaan; 3) membutuhkan perhatian penuh sebagai pemegang kendali terhadap pengalaman dengan kesadaran yang seimbang, tidak mengabaikan rasa sakit atau melebih-lebihkan pengalaman (Neff 2011). Pernyataan Neff (2011) dirumuskan dalam tiga aspek belas kasih diri, sebagai berikut.

- 1) Kebaikan diri ditunjukkan dengan pemikiran tentang diri, menghibur diri sendiri, merespon diri seperti merespon pada teman yang membutuhkan, menenangkan pikiran yang bermasalah dengan kehangatan, kelembutan dan simpati diri untuk diri sendiri.
- 2) Rasa kemanusiaan berarti mengakui pengalaman sebagai bagian dari pengalaman setiap manusia, tidak memisahkan dan mengisolasi diri.
- 3) Kesadaran penuh dalam memegang pikiran dan perasaan menyakitkan dengan cara seimbang. Individu yang memiliki kesadaran dapat melihat berbagai pemikiran dan emosi yang perlu dimunculkan dan dihilangkan, sehingga individu mampu memutuskan hal yang harus dilakukan.

Germer (2009) menyatakan belas kasih diri adalah mengasihi dan memberikan cinta yang dibutuhkan kepada diri dengan meningkatkan keinginan untuk bahagia dan keinginan bebas dari penderitaan. Belas kasih diri berarti menjaga diri seperti diri memperlakukan seseorang yang dicintai. Ketika individu mengalami pengalaman yang menyakitkan, maka individu akan berusaha melawan

diri dengan membangun hubungan baru dengan kebaikan diri, rasa keterhubungan dengan manusia lain, dan kesadaran yang seimbang.

- 1) Kebaikan diri, adalah kebalikan dari penilaian diri sendiri. Individu yang memiliki belas kasih diri akan merespon pengalaman dengan perhatian dan cara yang hangat daripada dengan kritik.
- 2) Memiliki rasa keterhubungan dengan manusia lain agar dapat terbebas dari perasaan sendiri dan tidak mengisolasi diri.
- 3) Kesadaran menerima pikiran dan perasaan dengan cara yang seimbang, tidak optimis dan tidak pesimis. Kesadaran menuntun individu pada belas kasih diri dengan membawa perasaan simpati, kelembutan, cinta, dan pengampunan.

Saulsman (2017) menyatakan, belas kasih diri adalah sikap yang melibatkan serangkaian perasaan, pikiran, motif, keinginan, dorongan, dan perilaku yang diarahkan secara internal pada diri sendiri untuk kemudian pada orang lain. Belas kasih diri menekankan empat hal utama yaitu: 1) kesadaran, ditunjukkan dengan memberi perhatian atau peka terhadap kenyataan yang berhubungan dengan rasa sakit secara emosional, fisik, dan mental; 2) normalisasi, ditunjukkan dengan menyadari individu tidak sendiri, karena setiap individu pasti pernah mengalami hal yang sama termasuk rasa sakit; 3) kebaikan, ditunjukkan dengan sikap kebaikan, perhatian, kehangatan, dan kepedulian bukan menghindar atau mengabaikan pengalaman; dan 4) fokus pada kepedulian, kenyamanan, memberikan perspektif yang bermanfaat terhadap setiap pengalaman, serta memiliki kekuatan dan keberanian untuk mengambil tindakan yang diperlukan ketika mengalami masalah.

Berdasarkan penjelasan ahli mengenai belas kasih diri, disimpulkan belas kasih diri adalah kemampuan mengasihani diri dengan melibatkan pikiran tentang penerimaan diri, perasaan kemanusiaan, dan tindakan kebaikan diri untuk mencapai kesejahteraan. Memiliki belas kasih untuk diri sendiri berarti individu menginginkan kesejahteraan untuk diri sendiri dengan didorong kelembutan dan kesabaran. Belas kasih diri membantu individu menghindari kemarahan dan mengasihani diri sendiri, sehingga memungkinkan individu untuk tetap sabar mencintai diri meskipun ada perasaan frustrasi dan putus asa. Belas kasih diri adalah landasan belas kasih dan kebaikan terhadap orang lain. Individu yang mampu menerima keistimewaan diri akan mampu menerima orang lain. Individu tidak akan

akan mampu berempati dengan orang lain ketika tidak mampu mentolerir perasaan (keputusasaan, ketakutan, kegagalan, rasa malu) yang terjadi dalam diri sendiri.

Belas kasih diri melibatkan aspek pikiran tentang penerimaan diri, perasaan kemanusiaan, dan tindakan kebaikan diri.

- 1) Aspek pikiran tentang penerimaan diri menuntun individu pada belas kasih diri terhadap kelebihan maupun kekurangan diri, sehingga individu tidak terhanyut dalam pengalaman hidup yang negatif. Aspek pikiran tentang penerimaan diri membantu individu mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan dan apa yang harus dilakukan ketika mengalami kesulitan, kegagalan dan tantangan dalam hidup. Pikiran tentang penerimaan diri ditunjukkan dengan pemikiran tentang diri, menenangkan pikiran negatif tentang diri, mengalihkan pikiran saat mengalami pengalaman menyakitkan, dan memahami situasi yang dialami.
- 2) Aspek perasaan kemanusiaan menuntun individu pada belas kasih diri dengan menyadari setiap manusia pernah melakukan kesalahan dan perilaku maladaptif dalam hidup. Aspek rasa kemanusiaan menjadikan individu menganggap diri tidak sendiri, karena setiap manusia pasti pernah mengalami hal yang sama termasuk rasa sakit, sehingga individu dapat terbebas dari perasaan sendiri dan tidak mengisolasi diri. Aspek rasa kemanusiaan ditunjukkan dengan mengontrol emosi, merasakan perasaan yang seimbang dan rasa keterhubungan dengan manusia lain.
- 3) Aspek tindakan kebaikan diri menuntun individu pada belas kasih diri dengan merespon pengalaman dengan perhatian, kebaikan, kehangatan, dan kepedulian bukan dengan mengkritik, menghindar atau mengabaikan pengalaman. Aspek kebaikan diri ditunjukkan dengan peduli terhadap diri, mampu menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri, serta merespon situasi secara seimbang.

3.3.2 Definisi Operasional Belas kasih Diri

Secara operasional, belas kasih diri dalam penelitian adalah kemampuan objektif peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung Tahun Pelajaran 2018/2019 untuk mengasihi diri dengan merespon pernyataan belas kasih diri yang

melibatkan aspek pikiran tentang penerimaan diri, perasaan kemanusiaan, dan tindakan kebaikan diri.

- 1) Aspek pikiran tentang penerimaan diri, ditunjukkan dengan:
 - a. Pemikiran tentang diri
 - b. Menenangkan pikiran negatif tentang diri
 - c. Mengalihkan pikiran saat mengalami pengalaman menyakitkan
 - d. Memahami situasi yang dialami
- 2) Aspek perasaan kemanusiaan, ditunjukkan dengan:
 - a. Mengontrol emosi
 - b. Merasakan perasaan yang seimbang
 - c. Rasa keterhubungan dengan manusia lain
- 3) Aspek tindakan kebaikan diri, ditunjukkan dengan:
 - a. Peduli terhadap diri
 - b. Menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri
 - c. Merespon situasi secara seimbang

3.3.3 Kisi-kisi Instrumen Belas Kasih Diri

Data yang dibutuhkan dalam penelitian yaitu data belas kasih diri peserta didik SMP, untuk memperoleh data maka diperlukan instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian berupa angket yang terdiri dari sejumlah pertanyaan tertutup yang digunakan untuk mengungkap belas kasih diri peserta didik SMP. Setiap pertanyaan merujuk pada definisi operasional belas kasih diri. Kisi-kisi instrumen belas kasih diri yang dikembangkan dijabarkan dalam Tabel 3.3.1 berikut.

Tabel 3.3.1
Kisi-Kisi Instrumen Belas Kasih Diri

| Variabel | Aspek | Indikator | Pernyataan | | Σ |
|------------------|---------------------------------|---|------------|----------|---|
| | | | (+) | (-) | |
| Belas Kasih Diri | Pikiran tentang penerimaan diri | 1. Pemikiran tentang diri | 1,2,3 | 4,5 | 5 |
| | | 2. Menenangkan pikiran negatif tentang diri | 6,7,8 | 9,10 | 5 |
| | | 3. Mengalihkan pikiran saat mengalami | 11,12,13 | 14,15,16 | 6 |

| Variabel | Aspek | Indikator | Pernyataan | | Σ |
|---------------|------------------------|--|-------------|-----------|-----------|
| | | | (+) | (-) | |
| | | pengalaman menyakitkan | | | |
| | | 4. Memahami situasi yang dialami | 17,18,19,20 | 21,22 | 5 |
| | Perasaan kemanusiaan | 5. Mengontrol emosi | 23,24,25 | 26 | 4 |
| | | 6. Merasakan perasaan yang seimbang | 27 | 28,29 | 3 |
| | | 7. Rasa keterhubungan dengan manusia lain | 30,31,32 | 33,34,35 | 6 |
| | Tindakan kebaikan diri | 8. Peduli terhadap diri | 36,37,38 | 39 | 4 |
| | | 9. Menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri | 40,41,42 | 43,44 | 5 |
| | | 10. Merespon situasi secara seimbang | 45,46 | 47,48 | 4 |
| JUMLAH | | | 28 | 20 | 48 |

3.4 Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilaksanakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Uji coba alat ukur dilaksanakan secara *built-in*, yaitu uji coba yang dilakukan pada responden yang sama. Uji coba alat ukur dilaksanakan meliputi uji rasional, uji keterbacaan, uji ketepatan skala, uji validitas dan uji reliabilitas.

3.4.1 Uji Rasional

Uji rasional instrumen Belas Kasih Diri dilakukan dengan cara menimbang (*judgment*) pada setiap butir pernyataan yang telah dibuat dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk, dan konten. Uji rasional dilakukan oleh tiga dosen ahli bimbingan dan konseling Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB). Uji rasional dilakukan oleh dosen ahli dengan memberikan penilaian kepada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item pernyataan Memadai (M) dapat digunakan dalam

penelitian, sedangkan item pernyataan Tidak Memadai (TM) perlu direvisi dan/atau tidak digunakan. Hasil uji rasional instrumen adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4.1
Hasil Uji Rasional Instrumen Belas Kasih Diri

| Keterangan | No Item | Jumlah |
|-------------------|--|---------------|
| Memadai | 1,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14,26,29,32,33,36,37,39,40,42,44 | 21 |
| Tidak Memadai | Revisi: 11,13,17,18,19,20,21,23,24,25,27,28,30,31,35, 41, 43,45,46,47,48 | 21 |
| | Tidak digunakan: 2,4,15,16,22,34 | 6 |
| Jumlah | | 42 |

Berdasarkan uji rasional yang dilakukan dosen ahli, 21 item pernyataan sudah memadai dan memenuhi kualifikasi, 21 item yang harus diperbaiki dalam segi bahasa, konstruk dan isi, serta 6 item yang perlu dihilangkan atau tidak digunakan karena butir pernyataan memiliki makna yang sama dengan pernyataan lain.

3.4.2 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan untuk mengukur pemahaman responden pada setiap pernyataan instrumen. Uji keterbacaan dilakukan pada 5 peserta didik di tempat penelitian yang sama. Hasil uji keterbacaan menunjukkan item pernyataan secara keseluruhan sudah dipahami peserta didik, sehingga instrumen layak digunakan tanpa ada pernyataan yang harus diperbaiki.

3.4.3 Uji Ketepatan Skala

Skala dalam penelitian menggunakan skala *likert* dengan lima alternatif pilihan jawaban. Uji ketepatan skala dilakukan untuk memverifikasi peringkat alternatif pilihan yang digunakan membingungkan responden atau tidak. Uji ketepatan skala dilakukan dengan menggunakan *rasch model* melalui aplikasi *winstep versi 3.73*. Ketepatan skala dilihat pada *output tables rating (partial credit) scala*. Ketepatan pilihan jawaban pada skala yang digunakan ditunjukkan dengan hasil *observerd average* dan *andrich threshold* yang mengalami peningkatan. Berikut gambar hasil uji ketepatan skala belas kasih diri.

Gambar 3.1
Uji Ketepatan Skala Belas Kasih Diri

| CATEGORY LABEL | SCORE | OBSERVED COUNT | OBSVD % | SAMPLE AVRGE | INFINIT EXPECT | OUTFIT MNSQ | ANDRICH THRESHOLD | CATEGORY MEASURE |
|----------------|-------|----------------|---------|--------------|----------------|-------------|-------------------|------------------|
| 1 | 1 | 324 | 3 | -.03 | -.39 | 1.37 | 1.64 | NONE (-2.66) |
| 2 | 2 | 913 | 9 | -.07* | -.02 | .94 | .97 | -1.24 -1.21 |
| 3 | 3 | 2288 | 22 | .35 | .44 | .85 | .81 | -.71 -.18 |
| 4 | 4 | 4401 | 43 | .99 | .97 | .85 | .84 | .05 1.13 |
| 5 | 5 | 2280 | 22 | 1.56 | 1.54 | 1.05 | 1.02 | 1.90 (3.11) |

Hasil uji ketepatan skala pada kolom *observed average* menunjukkan peningkatan pada nilai -0.33 logit menuju 1.56 logit, artinya responden dapat memastikan berbagai pilihan jawaban. Pada kolom *andrich threshold* menunjukkan peningkatan pada nilai logit, yaitu dari NONE menuju pada nilai 1.90 logit, artinya setiap alternatif jawaban dapat dipahami oleh responden.

3.4.4 Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen adalah seberapa jauh instrumen mampu mengukur sesuai dengan tujuan yang ditetapkan sehingga mampu menjawab pertanyaan mengenai seberapa jauh kesimpulan yang dibuat mengenai hubungan antara indikator dan alat ukur sesuai dengan konsep atau teori yang digunakan (Sumintono & Widhiarso, 2015).

Uji validitas instrumen penelitian menggunakan *Rasch Model* dengan bantuan aplikasi *Winstep versi 3.73*. Uji validitas dengan menguji dimensi instrumen menggunakan kriteria *unidimensionality*, yaitu kriteria untuk mengevaluasi apakah instrumen yang dikembangkan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur atau tidak (Sumintono, dan Widhiarso, 2015). Kriteria *undimentionality* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.4.2
Kriteria *Unidimensionality*

| Skor | Kriteria |
|-----------|----------|
| > 60% | Istimewa |
| 40 – 60 % | Bagus |
| 20 - 40% | Cukup |
| ≥ 20% | Minimal |
| < 20% | Jelek |

| Skor | Kriteria |
|-------|----------------------------|
| < 15% | <i>Unexpected Variance</i> |

Hasil pengujian validitas instrumen berdasarkan kriteria *undimensionality*, diperoleh presentase 32.7%, menunjukkan instrumen berada pada kategori cukup baik artinya instrumen dapat terpenuhi untuk mengukur belas kasih diri peserta didik.

Instrumen belas kasih diri diuji validitasnya berdasarkan kriteria MNSQ, ZSTD, dan *Pt Mean Corr* yang dapat membuktikan instrumen yang disusun termasuk dalam kategori valid atau tidak valid. Kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut (Sumintono & Widhiarso, 2015, hlm. 111).

Tabel 3.4.3
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) | $0.4 < \text{Pt Mean Corr} < 0.85$ |

Berdasarkan kriteria validitas item, *Outfit Mean Square* (MNSQ) digunakan untuk menguji konsistensi jawaban responden dengan tingkat kesulitan butir item. *Outfit Z-Standard* (ZSTD) untuk mendeskripsikan *how much* (kolom hasil *measure*) yang merupakan butir *outlier*, tidak mengukur terlalu mudah atau terlalu sulit. *Point Measure Correlation* (Pt Mean Corr) untuk mendeskripsikan *how good* (SE) yaitu butir pernyataan yang tidak dipahami, direspon berbeda, atau membingungkan item lain.

Hasil uji validitas menunjukkan dari 42 item, terdapat 38 pernyataan yang dapat digunakan (*valid*) dan 4 item pernyataan tidak valid yang harus dibuang. Dari 4 item pernyataan yang tidak valid, terdapat 1 item pernyataan yang termasuk kategori *outlier*. Kriteria *outlier* dilihat dari nilai *measure* item pada tabel *item fit order*. Kriteria untuk mengukur item *outlier* dilihat dari nilai logit yang terdapat pada kolom *measure*, yaitu apabila nilai logit $>2SD$ atau $<-2SD$ maka item termasuk item *outlier* sehingga perlu dibuang atau tidak digunakan. Nilai standar deviasi instrumen yaitu 0.71 logit, sehingga kriteria item *outlier* yang digunakan

yaitu >1.42 dan <-1.42 . Hasil pengujian menunjukkan terdapat 1 item yang memiliki nilai <-1.42 yaitu -1.79 logit.

Berikut hasil uji validitas berdasarkan kategori MNSQ, ZSTD, *Pt Mean Corr* dan *outlier*.

Tabel 3.4.4
Hasil Uji Validitas

| Kesimpulan | Item | Jumlah |
|---------------------------------------|---|-----------|
| Item Valid (digunakan) | 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 | 38 |
| Item Tidak Valid (tidak digunakan) | 5, 20, 27, 42 | 4 |
| Jumlah Item yang digunakan | | 38 |

Ketelitian butir item instrumen diukur berdasarkan kriteria *precise* dilihat pada kolom model S.E. tabel *item fit order*. Kriteria nilai yang digunakan untuk mengukur ketelitian item adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4.5
Kriteria *Precise Item*

| Skor | Kriteria |
|---------------|-----------------------------|
| < 0.05 | Bagus / Sangat Teliti |
| $0.05 - 1.00$ | Ok / Cukup Teliti |
| > 1.00 | Tidak Bagus / Kurang Teliti |

Berdasarkan pada kriteria *precise item*, diketahui seluruh item pada instrumen belas kasih diri berada pada kriteria ok/cukup teliti, artinya item sudah cukup teliti untuk mengukur variabel belas kasih diri dan dapat dipahami oleh peserta didik.

3.4.5 Uji Reliabilitas

Sumintono & Widiarso (2015, hlm. 31) menyatakan “Reliabilitas menjelaskan seberapa jauh pengukuran yang dilakukan berkali-kali akan menghasilkan informasi yang sama, artinya tidak menghasilkan banyak perbedaan informasi yang berarti”. Uji reliabilitas instrumen menggunakan *rasch model* dengan aplikasi *winstep 3.73*. Nilai reliabilitas responden dan reliabilitas item dilihat berdasarkan kriteria nilai *person reliability*, dan *item reliability* berdasarkan

nilai *cronbach's alpha* (koefisien alpha). Kriteria nilai *person reliability*, *item reliability* dan *cronbach's alpha* dijelaskan oleh Sumintono & Widiarso (2015, hlm. 109), sebagai berikut.

Tabel 3.4.6
Kriteria Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability*

| Rentang Nilai | Kriteria |
|---------------|--------------|
| <0.67 | Lemah |
| 0.67 – 0.80 | Cukup |
| 0.81 – 0.90 | Bagus |
| 0.91 – 0.94 | Bagus Sekali |
| >0.94 | Istimewa |

Pengelompokkan *person* dan *item* dapat diketahui dari nilai *separation*. Semakin besar nilai *separation*, maka kualitas instrumen dalam hal keseluruhan responden dan item semakin bagus karena dapat mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item.

Tabel 3.4.7
Kriteria Nilai *Alpha Cronbach*

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

Hasil uji reliabilitas belas kasih diri peserta didik kelas VIII disajikan dalam Tabel 3.4.8 berikut.

Tabel 3.4.8
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Belas Kasih Diri

| Deskripsi | Mean | Separation | Reliabilitas | Alpha Cronbach |
|---------------|------|------------|--------------|----------------|
| <i>Person</i> | 0.86 | 2.05 | 0.81 | 0.83 |
| <i>Item</i> | 0.00 | 7.97 | 0.98 | |

Berdasarkan Tabel 3.4.8, kesimpulan hasil uji reliabilitas diperoleh sebagai berikut.

- 1) *Person mean* 0.86 logit menunjukkan rata-rata nilai seluruh responden dalam mengerjakan butir *item* yang diberikan. Nilai rata-rata 0.86 logit lebih besar dari nilai 0.0 logit pada *item measure*, artinya responden menjawab pilihan setuju dengan skor tinggi dalam berbagai *item*.
- 2) Pengukuran uji reliabilitas dilakukan dengan melihat *alpha cronbach* atau interaksi antara person dengan item secara keseluruhan. Nilai *alpha cronbach* yaitu 0.83 logit yang berada pada kategori bagus sekali, artinya interaksi antara *person* dan *item* dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data.
- 3) Hasil uji reliabilitas person sebesar 0.81 logit berada pada kategori bagus, artinya konsistensi responden dalam memilih pernyataan sudah bagus.
- 4) Hasil uji reliabilitas item sebesar 0.98 logit berada pada kategori istimewa, artinya kualitas *item-item* pada instrumen sangat layak untuk digunakan dalam mengungkap belas kasih diri peserta didik SMP sebagai responden.

3.5 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Coba

Berdasarkan hasil uji rasional, uji keterbacaan, uji ketepatan skala, uji validitas, dan uji reliabilitas, terdapat beberapa item yang harus direvisi dan dibuang, sehingga kisi-kisi instrumen belas kasih diri dalam penelitian menjadi sebagai berikut.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Instrumen Belas Kasih Diri Setelah Uji Coba

| Variabel | Aspek | Indikator | Pernyataan | | Σ |
|------------------|---------------------------------|--|-------------|-----|---|
| | | | (+) | (-) | |
| Belas Kasih Diri | Pikiran tentang penerimaan diri | 1. Pemikiran tentang diri | 1,2 | 3 | 3 |
| | | 2. Menenangkan pikiran negatif tentang diri | 4,5 | 6,7 | 4 |
| | | 3. Mengalihkan pikiran saat mengalami pengalaman menyakitkan | 8,9,10 | 11 | 4 |
| | | 4. Memahami situasi yang dialami | 12,13,14,15 | 16 | 5 |

| Variabel | Aspek | Indikator | Pernyataan | | Σ |
|---------------|------------------------|--|------------|-----------|-----------|
| | | | (+) | (-) | |
| | Perasaan kemanusiaan | 5. Mengontrol emosi | 17,18 | 19 | 3 |
| | | 6. Merasakan perasaan yang seimbang | 20 | 21,22 | 3 |
| | | 7. Rasa keterhubungan dengan manusia lain | 23,24 | 25,26 | 4 |
| | Tindakan kebaikan diri | 8. Peduli terhadap diri | 27,28,29 | 30 | 4 |
| | | 9. Menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri | 31,32,33 | 34,35 | 5 |
| | | 10. Merespon situasi secara seimbang | 36,37 | 38 | 3 |
| JUMLAH | | | 24 | 14 | 38 |

3.6 Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1) Membuat surat izin penelitian yang ditujukan ke Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol) Kota Bandung.
- 2) Membuat surat rekomendasi penelitian dari Kesbangpol Kota Bandung yang ditujukan untuk Dinas Pendidikan Kota Bandung dan SMP Negeri 14 Bandung.
- 3) Mengajukan surat izin penelitian ke Dinas Pendidikan Kota Bandung sebagai pengantar ke SMP Negeri 14 Bandung.
- 4) Mengajukan izin pelaksanaan penelitian kepada Wakasek Humas SMP Negeri 14 Bandung.
- 5) Menjelaskan maksud, tujuan, dan proses pengambilan data penelitian yang akan dilaksanakan kepada Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 14 Bandung.
- 6) Meminta nama-nama peserta didik dan jadwal pelajaran kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung.
- 7) Menyusun strategi penyebaran data yang akan dilaksanakan di delapan kelas.

- 8) Peneliti masuk ke kelas, mengucapkan salam lalu menjelaskan maksud kedatangan dalam rangka penelitian.
- 9) Peneliti meminta kesediaan peserta didik untuk mengisi instrumen penelitian yang telah disediakan.
- 10) Menjelaskan petunjuk pengisian instrumen dan memastikan peserta didik paham sehingga mampu mengisi setiap pernyataan instrumen sesuai dengan keadaan diri.
- 11) Menginstruksikan peserta didik untuk mengisi instrumen.
- 12) Memastikan peserta didik sudah selesai mengisi seluruh pernyataan yang terdapat dalam instrumen penelitian.
- 13) Memastikan peserta didik telah mengisi identitas secara lengkap, kemudian mempersilakan peserta didik untuk mengumpulkan instrumen penelitian yang telah diisi.
- 14) Peneliti menutup pertemuan dengan ucapan terimakasih dan mengucapkan salam setiap keluar kelas.
- 15) Peneliti memastikan seluruh data penelitian yang telah diisi peserta didik terkumpul secara lengkap.
- 16) Menginformasikan kepada guru Bimbingan dan Konseling bahwa pengumpulan data telah selesai dilaksanakan, data akan dilaporkan apabila pengolahan data telah selesai dilaksanakan.
- 17) Melaporkan data dalam bentuk program bimbingan pribadi berdasarkan profil belas kasih diri peserta didik untuk meminta *judgment* kepada guru Bimbingan dan Konseling kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung.
- 18) Mendapat surat keterangan telah melaksanakan penelitian yang ditandatangani oleh Kepala Sekolah SMP Negeri 14 Bandung.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan teknik penelitian tidak langsung dengan menggunakan kuesioner. Penggunaan kuesioner dijadikan alat dalam mengumpulkan data yang diteliti yaitu belas kasih diri peserta didik. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner tertutup dengan menggunakan skala *likert* lima skala. Kuesioner yang digunakan memiliki lima alternatif jawaban, setiap

responden menjawab pernyataan dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom yang disediakan.

3.8 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian menggunakan pendekatan *rasch* yang kemudian dianalisis dengan menggunakan aplikasi *winstep 3.73*. Pengolahan data dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian belas kasih diri yaitu gambaran belas kasih diri peserta didik SMP secara umum, berdasarkan aspek, dan berdasarkan indikator. Setelah memperoleh profil belas kasih diri peserta didik, data kemudian diolah lalu disusun menjadi program bimbingan pribadi berdasarkan profil belas kasih diri peserta didik.

3.8.1 Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan langkah untuk memeriksa data yang diperoleh dengan cara menyeleksi atau memilih data yang memadai untuk diolah. Verifikasi data dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

- 1) Mengecek jumlah instrumen yang terkumpul harus memiliki jumlah yang sama dengan jumlah responden.
- 2) Merekapitulasi data dengan melaksanakan penyekoran yang telah ditetapkan.
- 3) Mengolah hasil rekapitulasi data dengan menggunakan aplikasi *rasch model*.
- 4) Menyusun interpretasi hasil perhitungan data.

Hasil verifikasi data menunjukkan seluruh responden telah mengisi instrumen dengan benar, sehingga memenuhi persyaratan untuk diolah lebih lanjut sebagai data penelitian.

3.8.2 Penyekoran

Penyekoran instrumen belas kasih diri menggunakan skala *likert* dengan lima alternatif pilihan jawaban, yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Skor yang digunakan sesuai dengan pola skor pada instrumen *Self Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff. Pemberian skor setiap alternatif pilihan jawaban didasarkan pada hasil uji ketepatan skala menggunakan aplikasi

Winstep. Berikut disajikan skor yang diperoleh masing-masing alternatif pilihan jawaban.

Tabel 3.8.1
Pola Skor Alternatif Pilihan Jawaban

| Pernyataan | Skor Lima Alternatif Pilihan Jawaban | | | | |
|-------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------------|
| | Selalu | Sering | Kadang | Jarang | Tidak Pernah |
| Positif (+) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Negatif (-) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3.8.3 Kategorisasi Data

Data yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen kemudian diolah dengan menetapkan tingkatan kategorisasi belas kasih diri peserta didik. Penentuan kategorisasi data penelitian dengan melihat nilai *mean*, standar deviasi dan *person measure* pada aplikasi *rasch model*, sebagai berikut.

Tabel 3.8.2
Hasil Perhitungan Skor Aktual

| Variabel | Skor Max. | Skor Min. | Mean | Standar Deviasi |
|--|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Belas Kasih Diri | 2.67 | -0.47 | 0.86 | 0.53 |
| 1. Aspek pikiran tentang penerimaan diri | 3.26 | -0.57 | 1.21 | 0.65 |
| 2. Aspek perasaan kemanusiaan | 3.21 | -1.01 | 0.64 | 0.62 |
| 3. Aspek tindakan kebaikan diri | 3.52 | -1.02 | 0.77 | 0.71 |

Berdasarkan perhitungan skor, kemudian dihitung rentang nilai untuk diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah sesuai kategorisasi yang digunakan oleh Neff pada penelitiannya. Rumus kategorisasi belas kasih diri peserta didik berdasarkan rumus kategorisasi Azwar (2012, hlm. 149) sebagai berikut.

Tabel 3.8.3
Kategorisasi Umum Belas Kasih Diri

| Rentang Skor | | Kategori |
|---------------------------------|---------------------------------------|----------|
| $X > (M + SD)$ | $Person\ measure > 1.39$ | Tinggi |
| $(M - SD) \leq X \leq (M + SD)$ | $0.33 \leq Person\ measure \leq 1.39$ | Sedang |
| $X < (M - SD)$ | $Person\ measure < 0.33$ | Rendah |

Tabel 3.8.4
Kategorisasi Aspek Belas Kasih Diri

| Aspek | Skor | | |
|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| | Tinggi | Sedang | Rendah |
| Pikiran tentang penerimaan diri | $Person\ measure > 1.86$ | $0.56 \leq Person\ measure \leq 1.86$ | $Person\ measure < 0.56$ |
| Perasaan kemanusiaan | $Person\ measure > 1.26$ | $0.02 \leq Person\ measure \leq 1.26$ | $Person\ measure < 0.02$ |
| Tindakan kebaikan diri | $Person\ measure > 1.48$ | $0.06 \leq Person\ measure \leq 1.48$ | $Person\ measure < 0.06$ |

Setelah memperoleh data hasil pengolahan instrumen belas kasih diri kemudian dilaksanakan ketegorisasi data untuk dijadikan landasan dalam perumusan program bimbingan pribadi. Intrepretasi kategori tinggi, sedang, dan rendah sebagai berikut.

Tabel 3.8.5
Interpretasi Kategori Belas Kasih Diri

| Kategori | Interpretasi |
|----------|---|
| Tinggi | Peserta didik memahami kelebihan dan kekurangan diri, mampu menenangkan pikiran negatif tentang diri, mampu mengalihkan pikiran saat mengalami pengalaman menyakitkan, mampu memahami situasi yang dialami, mampu mengontrol emosi, merasakan perasan yang seimbang, merasakan rasa keterhubungan dengan manusia lain, peduli terhadap diri, mampu menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri, serta mampu merespon situasi secara seimbang. |
| Sedang | Peserta didik cukup mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri, cukup mampu menenangkan pikiran negatif tentang diri, cukup mampu mengalihkan pikiran saat mengalami pengalaman menyakitkan, cukup memahami situasi yang dialami, cukup mampu mengontrol emosi, cukup merasakan perasan yang seimbang, cukup merasakan rasa keterhubungan dengan manusia lain, cukup peduli terhadap diri, cukup mampu menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri, serta cukup mampu merespon situasi secara seimbang. |
| Rendah | Peserta didik belum mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri, belum mampu menenangkan negatif tentang diri, belum mampu mengalihkan pikiran saat mengalami |

| Kategori | Interpretasi |
|-----------------|--|
| | pengalaman menyakitkan, belum mampu memahami situasi yang dialami, belum mampu mengontrol emosi, belum merasakan perasan yang seimbang, belum merasakan rasa keterhubungan dengan manusia lain, belum mampu peduli terhadap diri, belum mampu menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri, serta belum mampu merespon situasi secara seimbang. |