

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

#### **3.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif ini digunakan karena untuk dapat mengeksplorasi dan memahami sikap *self-compassion* yang dimiliki oleh siswa yang *underachiever*. Creswell (2010, hlm. 4) mengatakan pendekatan kualitatif adalah sebagai metode mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian pendekatan kualitatif ini melibatkan upaya dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data secara lengkap dan spesifik, menganalisis data secara induktif, dan menafsirkan makna data penelitian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian studi kasus yaitu strategi penelitian yang menyelidiki secara teliti suatu peristiwa, aktifitas, proses, atau sekelompok individu (Creswell, 2010, hlm. 20). Dalam melakukan studi kasus (Creswell, 2009, hlm. 34) terdapat beberapa tahapan di antaranya sebagai berikut.

- a. Identifikasi pendekatan yang tepat untuk masalah penelitian.

Masalah penelitian harus ditelaah dengan jelas untuk memberikan pemahaman yang mendalam. Sebelumnya peneliti sudah melakukan identifikasi masalah dengan pemetaan batasan penelitian yang akan diteliti yaitu sikap *self-compassion* pada siswa *underachiever* kelas XI di SMA Negeri 11 Bandung.

- b. Identifikasi masalah.

Masalah yang ditelaah berhubungan dengan individu, pribadi masing – masing. Masalah yang diidentifikasi oleh peneliti ialah sikap *self-compassion* pada siswa *underachiever* kelas XI di SMA Negeri 11 Bandung.

- c. Pengumpulan data

Data dikumpulkan sebanyak – banyaknya dalam penelitian untuk menunjang informasi yang dibutuhkan, namun tetap data harus akurat dan berbasiskan pengamatan yang jelas. Pengumpulan data yang dilakukan berasal dari hasil angket, wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

d. Analisis masalah

Setelah diidentifikasi masalah yang diteliti, lalu dipadupadankan dengan data yang dikumpulkan, maka dilakukan lah analisis kasus yang mana terdiri dari penjelasan secara mendalam terkait masalah yang diteliti dengan interpretasi yang sesuai.

e. Penarikan kesimpulan

Kesimpulan didapatkan dari hasil keempat tahapan di atas yang sudah dilakukan sebagai bentuk pelaporan peneliti akan masalah yang diteliti.

Desain penelitian terangkum dari beberapa tahapan penelitian yang dipaparkan. Ringkasnya, dalam melakukan penelitian terdapat tiga proses di antaranya persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Berikut penjelasannya.

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan terdiri dari studi pendahuluan, identifikasi masalah dan studi literatur. Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti sebagai bentuk pengamatan secara langsung mengenai sikap *self-compassion* pada siswa yang teridentifikasi *underachiever*. Studi pendahuluan yang dilakukan mendapatkan hasil berupa pemetaan masalah yang berasal dari identifikasi masalah guna mengetahui batasan – batasan penelitian. Dalam dilakukannya identifikasi masalah, tentulah peneliti harus paham betul dengan literatur yang melandasinya agar lebih memahami dan mengenal subjek yang diteliti, yaitu mengenai sikap *self-compassion* dan *underachiever*.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap selanjutnya yang dilakukan setelah tahap persiapan ialah tahap pelaksanaan. Dalam tahapan ini dilakukannya pemotretan kondisi objektif, pengumpulan data dan analisis data. Pemotretan kondisi objektif merupakan kegiatan yang dilakukan peneliti guna mendapatkan informasi diri siswa secara mendalam seperti latar belakang keluarga, perilaku siswa, dan lingkungan siswa.

c. Tahap pelaporan

Tahap terakhir ialah tahap pelaporan dimana peneliti melaporkan hasil temuan penelitiannya secara rinci. Hasil yang didapatkan berupa fakta yang diperoleh di lapangan dengan didasarkan pada literatur yang mendukung. Hasil penelitian ini mendeskripsikan sikap *self-compassion* yang ditunjukkan oleh siswa *underachiever*.

## 3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian

### 3.2.1 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian mengenai gambaran sikap *self-compassion* ini adalah seluruh siswa yang teridentifikasi *underachiever*. *Underachiever* adalah inteligensi diatas rata-rata ( $\pm 130$ ) dengan prestasi belajar disekolah rendah atau tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Subjek penelitian ini ialah 4 orang siswa *underachiever* yang memiliki prestasi paling rendah yaitu dibawah KKM, didasarkan pada penilaian perbandingan dengan rata-rata hasil nilai penilaian tengah semester (PTS) semester satu dan dua, penilaian akhir semester (PAS) 1 berikut penjelasannya pada tabel 3.1.

**Tabel 3.1**  
**Siswa *Underachiever***

NO	KELAS	NAMA LENGKAP	IQ	PAS 1	PTS 1	PTS 2	SCORE	$\Sigma$	RATA2
1.	X MIPA 3	MZ	131	75	59,23	62,46	196,69	3	65,5633
2.	X MIPA 1	RF	141	75,07	68,2	70,1	213,37	3	71,1233
3.	X IPS 5	JF	135	70,8	70,1	74,3	215,2	3	71,7333
4.	X IPS 2	IR	133	80	69,3	71,5	220,8	3	73,6

#### 3.2.1.1 Biodata siswa ke-1

Nama : MZ  
 Kelas : XI MIPA 3  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 28 Desember 2002  
 Usia : 16 Tahun  
 Agama : Islam  
 Anak ke- : 1 dari 2 bersaudara  
 Tinggal Bersama : Orangtua  
 Hobby : Main Game  
 IQ : 131

#### 3.2.1.2 Biodata Siswa ke-2

Nama : IR  
 Kelas : XI IPS 2

Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 16 September 2003  
 Usia : 15 Tahun  
 Agama : Islam  
 Anak ke- : 2 dari 4 bersaudara (2 saudara tiri)  
 Tinggal Bersama : Ibu  
 Hobby : Baca Komik  
 IQ : 133

#### 3.2.1.3 Biodata Siswa ke-3

Nama : JF  
 Kelas : XI IPS 5  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 01 Desember 2002  
 Usia : 16 Tahun  
 Agama : Islam  
 Anak ke- : 4 dari 5 bersaudara  
 Tinggal Bersama : Orangtua  
 Hobby : Futsal  
 IQ : 135

#### 3.2.1.4 Biodata Siswa ke-4

Nama : RF  
 Kelas : XI MIPA 1  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 09 Juni 2003  
 Usia : 16 Tahun  
 Agama : Islam  
 Anak ke- : 2 dari 2 bersaudara  
 Tinggal Bersama : Orangtua  
 Hobby : Main Game  
 IQ : 141

### 3.2.2 Tempat Penelitian

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

### 3.3 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dipaparkan terkait pengembangan instrumen yang digunakan serta tahapan dalam pengumpulan data sebagai bentuk prosedur penelitian untuk melihat gambaran sikap *self-compassion* pada siswa *underachiever* di kelas XI SMA Negeri 11 Bandung. Berikut pemaparannya pengembangan instrumen penelitian.

#### 3.3.1 Mengidentifikasi Siswa *Underachiever*

Mengidentifikasi siswa *underachiever* dilakukan pengumpulan data dengan cara sebagai berikut:

- 1) Mengumpulkan hasil IQ siswa kelas XI di SMA Negeri 11 Bandung dengan skor minimal 130
- 2) Mengumpulkan nilai siswa yang memiliki IQ dengan minimum skor 130 (PAS semester 1, PTS semester 1 dan 2)
- 3) Merata-ratakan ketiga nilai yang sudah didapat dan ambil siswa yang memiliki nilai rata-rata kurang dari kriteria ketuntasan minimal yaitu 75
- 4) Didapatkan keempat siswa yang memiliki IQ lebih dari 130 dan rata-rata nilai kurang dari kriteria ketuntasan minimal

#### 3.3.2 Pengembangan Instrumen Penelitian

Peneliti dalam penelitian dengan pendekatan kualitatif berperan sebagai instrumen yang berfungsi sebagai pengamat. Berikut pengembangan instrumen penelitian yang dilakukan terdapat pada tabel 3.2.

**Tabel 3.2**  
**Pengembangan Instrumen Penelitian**

No.	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Alat Pengumpul Data	Hasil yang Diperoleh
1.	Mendeskripsikan kondisi objektif sikap <i>self-compassion</i> pada siswa <i>underachiever</i> sebagai dasar untuk membantu mengambil siswa <i>underachiever</i> yang memiliki sikap <i>self-compassion</i> yang rendah berdasarkan hasil angket dalam studi pendahuluan.	Seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 11 Bandung.	Hasil intelegensi siswa, hasil prestasi akademik siswa dan kuisisioner <i>self-compassion</i> .	Data hasil intelegensi dan hasil prestasi siswa dibandingkan untuk memperoleh siswa <i>underachiever</i> dan hasil kuisisioner yaitu data kuantitatif mengenai profil sikap <i>self-compassion</i> pada siswa <i>underachiever</i> kelas XI SMA Negeri 11 Bandung kemudian di analisis sebagai data kualitatif untuk pemilihan siswa yang memiliki <i>self-</i>

No.	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Alat Pengumpul Data	Hasil yang Diperoleh
				<i>compassion</i> yang rendah.
2.	Mendeskripsikan kondisi objektif sikap <i>self-compassion</i> pada siswa <i>underachiever</i> yang sudah dipilih di SMA Negeri 11 Bandung sebagai dasar untuk dilihat lebih dalam perilaku-perilaku yang ditunjukkan dan sebagai dasar rancangan bimbingan pribadi untuk mengembangkan sikap <i>self-compassion</i> .	Empat siswa yang memiliki kategori rendah dalam sikap <i>self-compassion</i> , guru wali kelas, dan guru BK.	Pedoman wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.	Data kualitatif mengenai profil sikap <i>self-compassion</i> pada siswa <i>underachiever</i> lebih dalam dengan empat siswa yang telah di pilih.
3.	Menderskripsikan perilaku yang nampak pada siswa yang memiliki <i>self-compassion</i> rendah dan rancangan bimbingan pribadi untuk mengembangkan sikap <i>self-compassion</i> pada siswa <i>underachiever</i> .	Empat siswa yang memiliki kategori rendah dalam sikap <i>self-compassion</i> .	Analisis studi kasus.	Data kualitatif mengenai sikap <i>self-compassion</i> pada siswa <i>underachiever</i> dan rancangan bimbingan pribadi untuk keempat siswa.

Tabel 3.2 memaparkan instrument yang digunakan dalam penelitian. Pengembangan instrumen yang digunakan adalah kuisioner dalam skala penelitian untuk studi pendahuluan, setelah itu dilakukan wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Berikut pemaparannya.

a. Definisi Operasional Variabel *Self-compassion*

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.

Gilbert, dkk (2004) menjelaskan pula *self-compassion* melibatkan sikap menenangkan diri bukan mengkritisi diri saat kejadian yang tidak diinginkan terjadi. Diperjelas oleh Hasanah dan Hidayati bahwa *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 *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. *Self-compassion* memiliki tiga komponen dasar yaitu:

1) *Self-kindness Vs Self-judgment*

*Self-kindness* adalah perlakuan yang baik pada diri sendiri saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan. Individu tersebut akan memperlakukan dirinya dengan baik seperti peduli kepada diri sendiri, memahami kekurangan yang dimiliki dan seseorang yang memiliki *Self-kindness* akan merasakan rasa tenang ketika sedang menghadapi kesulitan (Neff, 2011). Seseorang yang peduli kepada diri sendiri akan mengetahui perasaan menderita yang dialami, dan ketika sedang mengalami penderitaan tidak akan langsung mengkritik diri sendiri.



Seseorang yang memahami kekurangan yang dimiliki akan mengetahui kekurangannya dan menunjukkan tindakan menerima. Seseorang yang memiliki sikap tenang adalah ketika dirinya memiliki pemahaman atas kesulitan yang pernah dialami, dapat menghadapi kesulitan dengan bersikap tenang dan tidak panik. Seseorang memiliki *self-kindness* yang rendah maka akan muncul *self-judgment*. *Self-judgment* merupakan konstruk negatif dari *self-kindness*, yaitu mencaci dan menghakimi diri sendiri (Neff, 2011). Sikap mencaci dan menghakimi dapat ditunjukkan dengan tidak menerima kekurangan yang dimiliki.

### 2) *Common Humanity Vs Isolation*

*Common humanity* adalah kesadaran tentang sesulit dan sepahit apapun peristiwa yang dialami adalah bagian dari kehidupan dan pengalaman-pengalaman negatif yang juga dialami oleh orang lain. Seseorang cenderung merasakan kegagalan, kehilangan, penolakan, kesalahan, atau penghinaan yang dialaminya adalah sesuatu yang sangat menyakitkan dan tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2011). Seseorang yang menerima kegagalan dan kesalahan dengan menganggap hal tersebut dapat dialami oleh setiap orang akan menerima ketidak sempurnaan bahwa kegagalan adalah suatu hal yang wajar dialami oleh setiap orang, dapat mengatasi perasaan kecewa yang datang, dan memikirkan hal yang positif ketika sedang mengalami kegagalan. Sedangkan *isolation* merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*.

*Isolation* adalah seseorang yang sedang dalam keadaan sulit cenderung merasa dirinya 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 menganggap dirinya seorang yang paling menderita yang akhirnya akan memisahkan diri dari orang lain (Neff, 2012). Seseorang yang merasa dirinya paling menderita akan merasa tidak mampu menghadapi masalah sehingga timbul perasaan kesendirian.

### 3) *Mindfulness Vs Over Identification*

*Mindfulness* adalah suatu sikap ketika seseorang menghadapi suatu tekanan atau penderitaan, individu cenderung tenggelam dalam emosi negatif seperti marah dan sedih. Seseorang yang memiliki *mindfulness* mampu untuk tidak membesar-besarkan emosinya, karena memiliki perspektif yang luas mengenai suatu masalah sehingga dapat mengetahui perasaan yang sebenarnya dari pengalaman menyakitkan yang dialami

dan seseorang yang memiliki *mindfulness* dapat melihat secara jelas, tidak mengabaikan perasaan, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi situasi buruk yang terjadi sehingga akan mengetahui perasaannya dengan jelas dan dapat menerima peristiwa buruk yang terjadi (Neff, 2011).

Seseorang memiliki *mindfulness* rendah maka cenderung akan *over identification*. *Over identification* adalah konstruk negatif dari *mindfulness* yakni reaksi ekstrim atau reaksi yang berlebihan ditunjukkan oleh individu ketika menghadapi suatu permasalahan atau situasi yang buruk (Neff, 2012).

#### b. Angket

Angket yang diberikan adalah untuk melihat gambaran *self-compassion* pada siswa *underachiever* yang terdapat di kelas XI SMA Negeri 11 Bandung. Setelah membandingkan antara hasil IQ dengan prestasi belajar siswa yang dibandingkan dengan merata-ratakan hasil nilai PAS 1, PTS 1, dan PTS 2. Terdapat 17 orang siswa yang teridentifikasi memiliki hasil IQ yang tinggi dengan nilai dibawah rata-rata dan termasuk ke dalam siswa *underachiever*. Setelah itu peneliti mengambil 4 orang siswa *underachiever* yang memiliki prestasi belajar paling rendah diantara yang lain untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dalam wawancara dan observasi untuk melihat sikap *self-compassion* pada siswa *underachiever*. Pengembangan instrumen dilakukan dengan mengadaptasi dari penelitian Muna (2016) yang memiliki 32. Berikut kisi-kisi angket *self-compassion* pada tabel 3.3.

**Tabel 3.3**

**Kisi-kisi Angket *Self-compassion***

Variabel	Aspek	Indikator	No item	$\Sigma$
<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Kindness (+)</i>	1. Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri. Siswa memiliki perasaan peduli terhadap diri sendiri ketika menderita.	1	6

Variabel	Aspek	Indikator	No item	$\Sigma$
		2. Siswa tidak menghakimi diri sendiri ketika sedang menderita.	2, 3	
		3. Siswa dapat memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki.	4	
		4. Siswa dapat bersikap tenang ketika sedang mengalami kesulitan.	5, 6	
	<i>Self-Judgment (-)</i>	1. Siswa cenderung tindakan mencaci kekurangan yang ada dalam diri.	7, 8, 9, 10	9
		2. Siswa cenderung memiliki tindakan menghakimi diri sendiri atas kekurangan dalam diri.	11, 12, 13, 14, 15	
	<i>Common Humanity (+)</i>	1. Siswa memiliki pemikiran siswa bahwa kegagalan itu dapat di alami oleh setiap orang.	16, 17	4
		2. Siswa memiliki pemikiran bahwa setiap orang pernah berbuat kesalahan.	18, 19	
	<i>Isolation (-)</i>	1. Siswa dapat menyadari perasaan kesendirian dalam menghadapi masalah.	20, 21	4
		2. Siswa memiliki pemikiran dirinya paling menderita karena masalah yang datang.	22, 23	

Variabel	Aspek	Indikator	No item	$\Sigma$
	<i>Mindfulness</i> (+)	1. Siswa dapat mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman menyakitkan pada diri dengan tidak melebih-lebihkan apa yang dirasakan.	24, 25	5
		2. Siswa tidak mengabaikan perngalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	26, 27, 28	
	<i>Over Identification</i> (-)	1. Siswa sering terbawa perasaan emosional ketika mengalami peristiwa buruk.	29, 30, 31	3
		2. Siswa bertindak melebih-lebihkan perasaan sedih yang dirasakan ketika mengalami peristiwa buruk.	32	1
Jumlah Total				32

c. Wawancara

Data yang diperoleh dari survey IQ dan hasil prestasi belajar yang rendah sehingga terdapat siswa yang teridentifikasi mengalami *underachiever* ini yang menjadi subjek penelitian. Subjek penelitian akan dilihat gambaran sikap *self-compassion* yang dimiliki siswa *undeachiever*, maka dari itu dikembangkan instrumen penelitian melalui metode wawancara terhadap siswa *underachiever* untuk dilihat gambaran sikap *self-compassion* yang dimiliki oleh siswa tersebut. Wawancara juga akan dilakukan kepada guru BK di sekolah dan guru walikelas untuk memperkuat informasi mengenai perilaku subjek penelitian.

Peneliti menggunakan teknik wawancara semiterstruktur (*semistructure interview*) yaitu wawancara yang dalam pelaksanaannya lebih bebas dilakukan dan tujuannya adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka untuk narasumber yang dimintai informasi terkait penelitian. Wawancara ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka kepada subjek agar dapat menggali informasi yang mendalam kepada subjek penelitian.

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi wawancara *self-compassion***

<b>Aspek yang Diukur</b>	<b>Indikator</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Pertanyaan Wawancara</b>
<i>Self-kindness</i>	1. Siswa memiliki perasaan peduli terhadap diri sendiri ketika menderita.	1. Siswa mengetahui perasaan menderita yang dialami. 2. Siswa memiliki perilaku yang baik kepada diri sendiri saat menderita. 3. Siswa tidak mengabaikan penderitaan yang dialami	1. Apakah kamu pernah merasakan menderita dalam hidup? Penderitaan seperti apa yang pernah kamu alami? Apakah penderitaan yang kamu alami mengganggu kegiatan sekolah? 2. Apa yang kamu pikirkan ketika merasa menderita karena masalah tersebut? Apa yang kamu lakukan ketika merasa menderita

Aspek yang Diukur	Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan Wawancara
			<p>karena masalah tersebut?</p> <p>3. Bagaimana kamu menyelesaikan permasalahan yang dialami tersebut?</p>
	<p>2. Siswa tidak menghakimi diri sendiri ketika sedang menderita.</p>	<p>1. Siswa memiliki pemikiran untuk tidak langsung menghakimi diri sendiri ketika sedang mengalami penderitaan.</p> <p>2. Siswa tidak menghakimi diri sendiri ketika mengalami penderitaan.</p>	<p>1. Apakah ketika mengalami penderitaan kamu pernah menghakimi diri sendiri?</p> <p>2. Apakah ketika mengalami penderitaan kamu langsung menghakimi diri? Kata-kata seperti apa yang kamu katakan kepada diri?</p>
	<p>3. Siswa dapat memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki.</p>	<p>1. Siswa mengetahui kekurangan yang dimiliki.</p> <p>2. Siswa menunjukkan tindakan</p>	<p>1. Apakah kamu memiliki kekurangan dalam diri? Apa yang kamu ketahui tentang kekurangan yang kamu miliki?</p>

Aspek yang Diukur	Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan Wawancara
		menerima dalam kekurangan diri.	2. Apa yang kamu lakukan ketika mengetahui bahwa kamu memiliki kekurangan? Bagaimana perasaan kamu ketika mengetahui kekurangan yang dimiliki? Adakah pemikiran dalam diri untuk menerima kekurangan yang dimiliki? Jika ada pemikiran untuk menerima kekurangan yang ada pada diri. Tindakan apa yang kamu lakukan untuk menerima kekurangan tersebut?
	4. Siswa dapat bersikap tenang	1. Siswa memiliki pemahaman atas	1. Apakah kamu pernah

<b>Aspek yang Diukur</b>	<b>Indikator</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Pertanyaan Wawancara</b>
	ketika sedang mengalami kesulitan.	kesulitan yang pernah dialami. 2. Siswa dapat menghadapi kesulitan yang pernah dialami dengan bersikap tenang. 3. Siswa tidak cepat panik ketika menghadapi suatu kesulitan.	mengalami kesulitan? 2. Apa kesulitan yang pernah kamu alami di sekolah? 3. Bagaimana cara kamu mengatasi kesulitan tersebut? Apa yang kamu lakukan ketika berada dalam kesulitan tersebut?
<i>Self-judgment</i>	1. Siswa cenderung tindakan mencaci kekurangan yang ada dalam diri.	1. Siswa memiliki sikap menjelek-jelekan diri sendiri.	1. Apa yang kamu pikirkan tentang kekurangan yang ada dalam diri ketika kamu tidak menerimanya?
	2. Siswa cenderung memiliki tindakan menghakimi diri sendiri atas kekurangan dalam diri.	1. Siswa memiliki sikap menyalahkan diri karena memiliki kekurangan.	1. Apa yang pernah dilakukan ketika kamu tidak menerima kekurangan yang ada dalam diri?
<i>Common Humanity</i>	1. Siswa memiliki pemikiran kegagalan itu dapat	1. Siswa menerima diri dengan berpikir kegagalan yang	1. Apakah kamu pernah mengalami kegagalan?



Aspek yang Diukur	Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan Wawancara
	di alami oleh setiap orang.	<p>dialami adalah suatu hal yang wajar di alami oleh setiap orang.</p> <p>2. Siswa mengatasi perasaan kecewa akan kegagalan yang pernah dialami.</p> <p>3. Siswa memiliki sikap bertahan dalam hal positif untuk menangani kegagalan yang dialami.</p>	<p>Kegagalan apa yang pernah dialami di sekolah?</p> <p>Apa yang dipikirkan ketika mengalami kegagalan tersebut?</p> <p>2. Bagaimana cara kamu mengatasi perasaan kecewa yang muncul ketika mengalami kegagalan tersebut?</p> <p>3. Bagaimana kamu dapat bertahan tetap menumbuhkan semangat dalam diri ketika kamu mengalami kegagalan?</p>
	2. Siswa memiliki pemikiran setiap orang pernah berbuat kesalahan.	1. Siswa menunjukkan perimaan atas ketidaksempurnaan bahwa hidup	1. Apa kesalahan terburuk yang pernah kamu lakukan di sekolah?

Aspek yang Diukur	Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan Wawancara
		<p>itu pernah berbuat kesalahan.</p> <p>2. Siswa dapat menunjukkan perasaan bersalah ketika melakukan kesalahan.</p> <p>3. Siswa bertahan dalam hal positif untuk menangani perbuatan salahnya.</p>	<p>Apa yang kamu pikirkan ketika membuat kesalahan tersebut?</p> <p>2. Bagaimana kamu mengatasi rasa bersalah yang hadir dalam diri ketika telah berbuat kesalahan?</p> <p>3. Bagaimana kamu bertahan agar tetap semangat dan memperbaiki kesalahan tersebut?</p>
<i>Isolation</i>	<p>1. Siswa dapat menyadari perasaan kesendirian dalam menghadapi masalah.</p>	<p>1. Siswa memiliki perasaan terpisah oleh ketidakmampuan dalam menghadapi masalah disekolah sehingga timbul perasaan kesendirian.</p>	<p>1. Permasalahan seperti apa yang dapat membuat kamu merasa bagaikan hidup seorang diri di sekolah?</p> <p>Sikap seperti apa yang muncul ketika merasa perasaan kesendirian</p>

Aspek yang Diukur	Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan Wawancara
			<p>karena hal tersebut?            Apa yang sudah kamu lakukan untuk menangani rasa kesendirian yang dialami karena hal tersebut?</p>
	<p>2. Siswa memiliki pemikiran dirinya paling menderita karena masalah yang datang.</p>	<p>1. Siswa memiliki perasaan yang terpisah oleh ketidak mampuan dalam menghadapi masalah disekolah sehingga timbul rasa menderita dalam dirinya.</p>	<p>1. Pengalaman menyakitkan seperti apa yang pernah dialami sehingga membuat kamu merasakan menderita di sekolah?            Apa yang kamu lakukan ketika mengalami penderitaan tersebut?</p>
<i>Mindfulness</i>	<p>1. Siswa dapat mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman</p>	<p>1. Siswa memiliki perasaan yang sebenarnya dari pengalaman menyakitkan</p>	<p>1. Bagaimana cara kamu mengetahui perasaan yang sebenarnya ketika berada dalam</p>

<b>Aspek yang Diukur</b>	<b>Indikator</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Pertanyaan Wawancara</b>
	menyakitkan pada diri dengan tidak melebih-lebihkan apa yang dirasakan.	yang dialami oleh siswa.	situasi yang buruk di sekolah?
	2. Siswa tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan dan tidak menguatkannya	1. Siswa memiliki perasaan yang dialami oleh siswa ketika berada dalam peristiwa yang buruk.	1. Bagaimana kamu mengatasi kesedihan yang dialami ketika sedang menghadapi suatu hal yang buruk?
<i>Over Identification</i>	1. Siswa sering terbawa perasaan emosional ketika mengalami peristiwa buruk.	1. Siswa memiliki perasaan emosional yang ditunjukkan siswa dalam situasi yang buruk.	1. Apakah kamu sering terbawa suasana yang emosional dalam beberapa hal? Hal apa yang sering membuatmu terbawa dalam suasana emosional?
	2. Siswa bertindak melebih-lebihkan perasaan sedih yang dirasakan ketika mengalami peristiwa buruk.	1. Siswa menunjukkan kesedihan dan kemarahannya ketika mengalami suatu hal yang buruk.	1. Apakah kamu mengalami perasaan yang sangat emosional ketika mengalami hal tersebut?. Emosi apa yang kamu tunjukkan

Aspek yang Diukur	Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan Wawancara
			ketika mengalami hal tersebut?

Tabel 3.5

**Pedoman Wawancara Profil *Self-compassion* pada Siswa *Underachiever***

No	Narasumber	Tujuan	Aspek yang diungkap	Pelaksanaan
1.	Siswa yang menjadi Subjek Penelitian.	Untuk mendapatkan gambaran <i>self-compassion</i> yang dimiliki siswa yang menjadi subjek penelitian untuk menindaklanjuti dari hasil penyebaran instrumen sebelumnya yang telah disebar.	Gambaran dari <i>Self-compassion</i> yang dimiliki siswa.	Wawancara yang dilakukan dibagi menjadi beberapa sesi sehingga hasil dari wawancara tersebut dapat tercukupi untuk dianalisis.
2.	Guru Wali Kelas dan Guru BK.	Untuk mengungkapkan gambaran perilaku <i>self-compassion</i> yang dimiliki siswa sebagai subjek yang diteliti selama guru	Gambaran dari <i>self-compassion</i> yang dimiliki siswa ketika sedang berada di kelas ataupun	Wawancara ini dilakukan untuk menambah informasi yang didapatkan untuk mencukupi data agar dapat dianalisis dan

No	Narasumber	Tujuan	Aspek yang diungkap	Pelaksanaan
		tersebut mengenalnya.	di lingkungan sekolah yang dapat terlihat oleh guru tersebut.	dapat memperkuat analisis lebih lanjut.
3.	Teman-Teman Siswa yang menjadi subjek peneliti.	Untuk mengungkapkan perilaku <i>self-compassion</i> yang ditunjukkan oleh siswa yang menjadi subjek peneliti berdasarkan yang diketahui oleh temannya.	Gambaran dari <i>self-compassion</i> yang dimiliki siswa ketika sedang berada di kelas ataupun di lingkungan sekolah yang dapat terlihat oleh temannya.	Wawancara ini dilakukan untuk menambah informasi yang di dapatkan untuk mencukupi data agar dapat dianalisis dan dapat memperkuat analisis lebih lanjut.

#### d. Observasi

Penelitian ini memerlukan observasi untuk melihat perilaku yang ditunjukkan oleh subjek dalam beberapa kesempatan seperti kebersamaan dalam belajar di kelas, dalam berinteraksi dengan guru, dalam berinteraksi dengan teman, dan aktivitas-aktivitas lain yang muncul secara natural.

Peneliti mengamati respon reflek saat subjek melontarkan pertanyaan, mengamati respon natural dari subjek ketika berinteraksi dengan teman-temannya, mengamati emosi yang di tunjukan oleh subjek pada situasi tertentu, dan mengamati seberapa sering subjek menunjukkan emosi negatif.

Teknik pengambilan data ini dilakukan sangat penting untuk membantu peneliti dalam menarik kesimpulan dan sudut pandang dari proses responden, kejadian, peristiwa, atau proses yang diamati (Alwasih, 2003, hlm.154).

**Tabel 3.6**  
**Kisi-kisi Observasi**

Aspek yang Diukur	Tujuan Indikator	Item pernyataan observasi
<i>Self-kindness</i>	1. Siswa memiliki perasaan peduli terhadap diri sendiri ketika menderita.	1. Siswa memiliki perencanaan baik dengan membawa buku lengkap sesuai dengan mata pelajaran hari ini. 2. Siswa dapat mengejakan tugas-tugas yang diberikan guru dengan baik.
	2. Siswa dapat memiliki pemahaman atas kekurangan yang dimiliki.	3. Siswa dapat memperhatikan guru saat menerangkan pelajaran. 4. Siswa mencatat hal-hal yang penting ketika guru sedang menjelaskan agar dia dapat mengerti. 5. Siswa mau bertanya ketika dirinya merasa tidak mengerti tentang hal yang telah dijelaskan oleh guru. 6. Siswa dapat memberi masukan dalam kegiatan diskusi ketika belajar di dalam kelas.
	3. Siswa dapat bersikap tenang ketika sedang mengalami kesulitan.	7. Siswa dapat duduk tenang ketika guru sedang menjelaskan.

Aspek yang Diukur	Tujuan Indikator	Item pernyataan observasi
		8. Siswa dapat fokus ketika guru sedang menjelaskan. 9. Siswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. 10. Siswa dapat mengerjakan sendiri soal pada kuis yang diberikan oleh guru dengan hasil yang baik.
<i>Self-judgment</i>	1. Siswa cenderung memiliki tindakan mencaci kekurangan yang ada dalam diri.	1. Ekspresi wajah siswa terlihat muram ketika merasa tidak mengerti dengan penjelasan guru mata pelajaran. 2. Siswa terlihat menggerutu kepada dirinya sendiri ketika tidak memahami materi yang sudah dijelaskan oleh guru.
	2. Siswa cenderung memiliki tindakan menghakimi diri sendiri atas kekurangan dalam diri.	3. Siswa cenderung melakukan kontak fisik kepada diri sendiri ketika merasa tidak mengerti dengan penjelasan guru. 4. Siswa berbicara kasar kepada diri sendiri ketika tidak memahami materi yang dijelaskan oleh guru.
<i>Common Humanity</i>	1. Siswa memiliki pemikiran kegagalan itu dapat di alami oleh setiap orang.	1. Siswa tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru namun di hari berikutnya siswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru.



Aspek yang Diukur	Tujuan Indikator	Item pernyataan observasi
		2. Siswa gagal mendapat nilai yang memuaskan dari kuis yang diberikan oleh guru namun berhasil mendapat nilai yang memuaskan di kuis selanjutnya.
	2. Siswa memiliki pemikiran setiap orang pernah berbuat kesalahan.	3. Siswa bersikap tenang ketika mendapatkan teguran dari guru dan berusaha untuk memperbaikinya.
<i>Isolation</i>	1. Siswa dapat mengetahui perasaan kesendirian dalam menghadapi masalah.	1. Siswa sering menyendiri di dalam kelas. 2. Siswa sibuk dengan dunianya sendiri sehingga tidak berbaur dengan temannya yang lain.
	2. Siswa memiliki pemikiran dirinya paling menderita karena masalah yang datang.	3. Siswa jarang untuk berbicara kepada teman di kelasnya. 4. Siswa tidak banyak berbicara ketika temannya mengajak untuk mengobrol
<i>Mindfulness</i>	1. Siswa dapat mengetahui perasaan dalam menyadari pengalaman menyakitkan pada diri dengan tidak melebih-lebihkan apa yang dirasakan.	1. Siswa dapat menerima ketika mendapat komentar yang tidak enak dari guru atau pun temannya.
	2. Siswa tidak mengabaikan pengalaman yang	2. Siswa menunjukkan rasa sedih yang tidak berlebihan ketika

Aspek yang Diukur	Tujuan Indikator	Item pernyataan observasi
	menyakitkan dan tidak menguatkannya.	mengalami suatu hal yang tidak mengenakan.
<i>Over Identification</i>	1. Siswa sering terbawa perasaan emosional ketika mengalami peristiwa buruk.	1. Siswa menunjukkan kesedihan ketika berada di dalam kelas. 2. Siswa gampang tersinggung dengan kata yang dilontarkan oleh temannya.
	2. Siswa bertindak melebih-lebihkan perasaan sedih yang dirasakan ketika mengalami peristiwa buruk.	3. Siswa menunjukkan rasa marah ketika ada yang menyinggung perasaannya. 4. Siswa menunjukkan rasa kecewa sehingga terlihat murung di dalam kelas.

Tabel 3.7

**Pedoman Observasi Profil *Self-compassion* pada Siswa *Underachiever***

No	Aspek yang Diamati	Situasi	Alat	Hasil
1.	Perilaku yang ditunjukkan ketika di sekolah	Dalam suasana belajar dan saat siswa sedang bersosialisasi dengan teman-temannya.	Item pernyataan observasi <i>self-compassion</i> , kamera, alat tulis, dan catatan buku.	Gambaran perilaku <i>self-compassion</i> yang ditunjukkan oleh siswa di sekolah.

e. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi diperlukan dalam membantu penelitian untuk mempelajari dokumen yang ada untuk membantu memperkuat penelitian. Menurut Jonathan (2006) studi dokumentasi adalah untuk mengenal budaya dan nilai yang dianut obyek yang diteliti dengan mempelajari dokumen.

Hasil penelitian dari wawancara dan observasi akan lebih dapat dipercaya ketika didukung oleh dokumen yang bersangkutan, foto-foto, dan karya tulis yang ada (Bogdan dalam Sugiono, 2013). Dokumen yang digunakan dalam penelitian pada tabel 3.8.

**Tabel 3.8**

**Pedoman Studi Kasus Profil *Self-compassion* pada Siswa *Underachiever***

No	Dokumen	Isi Dokumen	Tujuan
1.	Biodata Pribadi Siswa.	Latar Belakang Siswa.	Untuk mengetahui siswa secara lebih terperinci dari latar belakang tersebut.
		Prestasi yang telah di capai sebelumnya.	Untuk mengetahui prestasi siswa sebelumnya jika ada.
2.	Hasil Psikotes Siswa.	Hasil Intelegensi (IQ).	Untuk mengetahui tingkat integensi yang dimiliki oleh siswa.
3.	Hasil nilai PAS Semester Ganjil, PTS Semester Ganjil, dan PTS Semester Genap.	Hasil dari semua mata pelajaran yang telah diujikan.	Untuk mengetahui nilai yang diperoleh siswa dalam belajar.
4.	Foto dan Rekaman.	Kegiatan siswa dikelas, kegiatan wawancara, dan kegiatan observasi kepada siswa.	Data pelengkap untuk memperkuat telah melaksanakan penelitian.

a) Biodata Subjek di Sekolah

Biodata subjek sekolah digunakan untuk melengkapi profil subjek. Biodata yang digunakan dalam penelitian ini adalah latar belakang keluarga, pendidikan, pekerjaan orangtua, tempat tinggal subjek dan orantuanya.

b) Hasil Psikotes Siswa

Hasil psikotes siswa digunakan untuk melihat hasil psikotes yang dilakukan agar dapat melihat IQ yang dimiliki subjek agar dapat mengetahui siswa yang memiliki IQ diatas 130 keatas untuk dibandingkan dengan nilai rapot siswa agar dapat mengetahui siswa *underachiever*.

c) Rapor UTS siswa

Rapor UTS siswa digunakan untuk dapat melihat nilai dalam keseluruhan di UTS semeseter satu dan dua agar dapat dibandingkan dengan IQ yang dimiliki subjek dan mendapatkan hasil identifikasi bahwa anak tersebut *underachiever*.

### 3.4 Analisis Data

Pengumpulan data dan analisis data dalam pendekatan kualitatif merupakan proses yang penting. Data diatur secara kronologis, ketika di analisis, kemudian dilihat kembali keterkaitannya dengan diberikan kode (Cresswell, J.W., 2009, hlm. 199). Penelitian yang dilakukan kemudian muncul ide – ide yang timbul disusun secara kronologis, wawancara ditranskripkan secara verbatim, dan catatan lapangan ditinjau secara berkala kode (Cresswell, 2009, hlm. 199). Terdapat enam langkah untuk menganalisis data yaitu.

- a. Siapkan data untuk dianalisis, di antaranya transkrip wawancara dan catatan lapangan, susun secara kronologis dan pisahkan sesuai jenis sumber informasi yang didapatkan.
- b. Baca setiap data dengan melihat pengertian, makna, gagasan, ide utama dengan menuliskan catatan kembali.
- c. Analisis secara rinci dengan diberikannya kode. Kode yang dimaksud ialah pengorganisasian bahan informasi dalam segmentasi kalimat, gambar kedalam kategori, pelabelan, dan istilah.

- d. Hasil pengkodean dianalisis sehingga didapatkan tema dari peristiwa tersebut, dengan menghubungkan setiap alur peristiwa.
- e. Buat suatu narasi dari tema yang direpresentasikan.

Buat interpretasi atau makna. Makna ini berasal dari perbandingan antara hasil temuan informasi yang didapat dengan kajian literature yang dilakukan, biasanya diberikan beberapa pertanyaan. (Cresswell, 2009, hlm. 185).

