

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah desain korelasional dengan maksud untuk mengetahui pengaruh welas asih (*self-compassion*) terhadap *subjective well-being* (*subjective well-being*) remaja di SMA PGII 1 Bandung.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel, yaitu variabel welas asih dan *subjective well-being* yang berguna untuk menemukan masalah, konsep dan analisis data welas asih dan *subjective well-being*. Pengumpulan data menggunakan instrumen standar yang objektif serta analisis data bersifat kuantitatif digunakan untuk mengetahui kenederungan welas asih dan *subjective well-being* peserta didik di SMA PGII 1 Bandung.

3.2 Partisipan

Partisipan penelitian adalah seluruh siswa SMA PGII 1 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Partisipan penelitian termasuk kategori remaja yang berusia antara 14-19 tahun.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi diartikan sebagai kumpulan objek, orang atau keadaan yang terdiri dari kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2004). Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas X, XI dan XII SMA PGII 1 Bandung yang berjumlah 984 orang. Adapun data populasi penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1
Data Peserta Didik SMA PGII 1 Bandung

No	Kelas	L	P	Total
1	X	186	137	323
2	XI	144	151	295
3	XII	171	195	366
Total				984

Metode *sampling* yang digunakan dalam penelitian adalah *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* yaitu ketika setiap individu memiliki kemungkinan yang sama untuk dipilih menjadi sampel dari keseluruhan populasi (Creswell, 2012, hlm.143).

Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan tabel sampel Krejcie & Morgan dengan signifikansi 5%. Penentuan jumlah sampel ditentukan dari jumlah populasi masing-masing angkatan, sehingga total sampel yaitu 703 responden dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 3.2
Data Perolehan Sampel**

No	Kelas	Populasi	
		Terdaftar	Hadir
1	X	323	220
2	XI	295	208
3	XII	366	275

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Definisi Operasional Variabel

3.4.1.1 *Subjective Well-being*

Subjective Well-being didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang kehidupannya secara keseluruhan. Evaluasi termasuk reaksi emosional terhadap suatu kejadian dan juga kognitif penilaian kepuasan dan pemenuhan. *Subjective well-being* adalah konsep yang luas yang mencakup tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif serta kepuasan hidup (Oishi, Diener & Lucas, 2014)

Diener menyatakan ada tiga aspek utama terkait *subjective well-being*. Pertama, *subjective well-being* itu subjektif, berada di dalam pengalaman setiap masing-masing individu. Kedua, *subjective well-being* tidak hanya berarti tidak adanya faktor-faktor negatif dalam hidup, tetapi juga keberadaan hal yang positif. Ketiga, penilaian *subjective well-being* tidak hanya menilai satu aspek kehidupan tetapi secara global atau menyeluruh (Diener, 1994, hlm.106). Berdasarkan

kesimpulan dari beberapa ahli, secara singkat *subjective well-being* mendeskripsikan bagaimana individu mengevaluasi kehidupan, termasuk penilaian emosional dan kognitif (Zessin,dkk., 2015, hlm.341).

Berdasarkan definisi konseptual, *subjective well-being* dalam penelitian adalah evaluasi kognitif dan afektif peserta didik SMAN 1 Bandung terhadap kualitas hidup dalam tiga dimensi yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif.

a. Aspek Kognitif (*Life Satisfaction*/kepuasan hidup)

Kepuasan yang mengacu pada kepercayaan atau perasaan subjektif seseorang terkait penilaian global tentang kualitas hidupnya.

b. Aspek Afektif (*Positive and Negative Affect* / afek positif dan afek negatif)

Afek positif yaitu kombinasi dari suatu respon yang sifatnya menyenangkan sedangkan afek negatif yaitu respon negatif sebagai reaksi terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang dialami.

3.4.1.2 *Self-compassion*

Self-compassion dalam penelitian yaitu sikap peserta didik SMAN 1 Bandung yang menunjukkan perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan diri dan mengerti penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia.

Berdasarkan definisi operasional *self-compassion* yang dirumuskan, aspek-aspek penelitian berdasarkan dimensi *self-compassion* sebagai berikut

a. *Self-kindness Vs Self-Judgement*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri (*Self-judgement*), dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal (Neff, 2011). Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. *Self-kindness* memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2011).

b. *Common Humanity Vs Isolation*

Common humanity adalah kesadaran individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri (Neff, 2011). Komponen mendasar kedua dari *self compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah milik diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bukan hanya diri sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup (Neff, 2011). Kebalikan dari *common humanity* adalah *isolation* yang berarti bahwa ketika seseorang berada dalam keadaan sulit, akan merasa paling menderita di dunia, merasa sendirian dan menjadi yang paling bertanggung jawab atas segala kesulitan yang dialami, sehingga akan mengisolasi diri dari orang lain.

c. *Mindfulness Vs Over Identification*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan compassion – dan cara yang efektif (Neff, 2011). Menurut Brown & Ryan (2003) *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupan. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Kebalikan dari *mindfulness* yaitu *over identification* yakni suatu reaksi berlebihan ketika seseorang menghadapi masalah atau kesulitan

dalam hidup, ketika seseorang *over identification* akan cenderung terlalu fokus pada keterbatasan yang dimiliki sehingga menimbulkan kecemasan dan depresi.

3.4.1.3 Hasil Penelitian Uji Korelasi

Hasil penelitian diperoleh dari hubungan variabel X dengan variabel Y dalam bentuk kontribusi X terhadap Y.

3.4.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini berupa angket yang terdiri dari sejumlah pernyataan tertutup yang digunakan untuk mengungkap *subjective well-being* dan *self-compassion* peserta didik SMA PGII 1 Bandung. Adaptasi instrumen dilakukan melalui proses penimbangan oleh tiga dosen ahli yaitu dosen ahli bahasa Inggris, bahasa Indonesia dan dosen ahli bimbingan konseling.

3.4.2.1 Instrumen *Subjective well-being*

Pernyataan instrumen *subjective well-being* dalam penelitian diadaptasi dari *Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale* (Panas - X) (Watson,dkk., 1994) dengan menggunakan skala *Likert* lima pilihan jawaban (1= selalu, 2= sering, 3=kadang-kadang, 4= jarang dan 5=tidak pernah) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener,Emmons, Larsen & Grifin, 1985) dengan menggunakan skala *Likert* tujuh pilihan jawaban kemudian oleh dosen ahli bimbingan konseling disesuaikan dengan kebutuhan penelitian serta agar memudahkan proses pengolahan data menjadi skala *Likert* lima pilihan jawaban (1=sangat tidak setuju , 2=tidak setuju , 3= netral, 4=setuju dan 5=sangat setuju). Berikut kisi-kisi Instrumen *subjective well-being*.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen *Subjective Well-Being*

No	Dimensi	Indikator	Butir Soal		
			(+)	(-)	Σ
1	Afek positif	Afek positif umum	45, 59, 64	-	27
		merasa riang	33, 44,55, 66, 70, 74, 80, 91		
		Kepercayaan pada diri sendiri	38, 40, 46, 61 87, 90		
		Sikap perhatian	35, 58, 85, 92		

No	Dimensi	Indikator	Butir Soal		
			(+)	(-)	Σ
		Merasakan ketenangan	42, 50, 76		
		Merasa bahagia karena suatu yang tiba-tiba	39, 53, 72		
2	Afek negatif	Afek negatif umum		60, 83	33
		Rasa Takut		51, 54, 67, 73, 77, 86,	
		Kesedihan		49, 58, 62, 68 81	
		Perasaan Bersalah		47, 48, 65, 75, 79, 84	
		Kebencian		34, 41, 43, 71, 88, 89	
		Perasaan Malu		36, 63, 56, 82	
		Perasaan Lelah		37, 52, 69, 78	
3	Kepuasan hidup	Peserta didik merasa puas dengan kualitas kehidupannya secara global	93, 94, 95, 96, 97		5
Jumlah Item			32	33	65

3.4.2.2 Instrumen *self-compassion*

Pernyataan instrumen *self-compassion* dalam penelitian ini diadaptasi dari *self-compassion scale* (Neff,2009) yang telah dikembangkan, disesuaikan dan sudah melalui proses penimbangan oleh dosen ahli bahasa dan dosen ahli instrumen bimbingan konseling seperti yang tercantum dalam skripsi Hana Nailul Muna (2015). 32 item pernyataan *self-compassion* dinyatakan valid . Indeks validitas *instrumen* bergerak diantara 0,289 – 0,771 pada $p < 0.01$ dan $p < 0.05$. Tingkat reliabilitas *instrumen* sebesar 0,751. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan skala *self-compassion* berada pada kategori tinggi dan dapat dipercaya sebagai alat ukur *self-compassion*. Berikut kisi-kisi Instrumen *self-compassion*.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen *Self-Compassion*

Dimensi	Indikator	Pernyataan		Σ
		(+)	(-)	
<i>Self-Kindness</i>	1. Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri 2. Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri 3. Menawarkan kehangatan pada diri sendiri 4. Memberikan kenyamanan tanpa syarat terhadap diri	1, 6, 14, 23, 27, 30	-	6
<i>Self-Judgement</i>	1. Bersikap menyerang pada kekurangan diri 2. Mencaci kekurangan diri	-	5, 8, 13, 16, 18, 20, 25, 29, 32	9
<i>Common Humanity</i>	1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia 2. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia 3. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan 4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup	3,15,19, 28		4
<i>Isolation</i>	1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan	-	7,11,22,26	4
<i>Mindfulness</i>	1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan 3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit	2,10,12, 21,24	-	5

Dimensi	Indikator	Pernyataan		Σ
		(+)	(-)	
<i>Over Identification</i>	1. Terbawa oleh situasi / keadaan yang menyedihkan / menyakitkan 2. Melebih-lebihkan situasi atau keadaan yang tidak menyenangkan	-	4,9,17,31	4
	Jumlah	15	17	32

3.4.3 Uji kelayakan instrumen

Uji kelayakan bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dilihat dari Bahasa, konstruk dan isi. Kemudian dilakukan uji keterbacaan, uji validitas dan uji reliabilitas. Uji kelayakan untuk penelitian ini hanya dilakukan untuk instrumen *subjective well-being* dengan cara menimbang setiap butir pernyataan. Penimbangan (*judgement*) dilakukan oleh beberapa dosen ahli yaitu dosen ahli bidang bahasa inggris, Bahasa Indonesia dan dosen ahli bimbingan dan konseling.

Tabel 3.5
Hasil Penimbangan Instrumen *subjective well-being*

Keterangan	No.Pernyataan	Jumlah
Memadai	33-88, 90-93	60
Revisi	89, 94, 95, 96, 97	5
Buang	-	0

Berdasarkan hasil penimbangan yang dilakukan oleh tiga orang dosen ahli, terdapat 5 pernyataan yang direvisi, yaitu merevisi kata kebencian menjadi benci, baik menjadi sangat baik, dan hidup menjadi kehidupan. Adapun hasil penimbangan instrumen *subjective well-being* dapat dilihat pada bagian lampiran.

3.4.4 Uji keterbacaan item

Setelah dilakukan penimbangan dengan para dosen ahli, selanjutnya dilakukan uji keterbacaan item untuk menilai apakah responden atau peserta didik dapat memahami setiap item yang ada pada instrumen. Uji keterbacaan dilakukan kepada dua orang peserta didik kelas XII, dua orang peserta didik kelas XI dan empat orang peserta didik kelas X. Hasilnya yaitu responden / peserta

didik dapat memahami instrumen penelitian dengan cukup baik, sehingga tidak diperlukan perbaikan.

3.4.5 Uji validitas

Validitas adalah seberapa jauh alat dapat mengukur hal atau subjek yang ingin diukur (Misbahuddin & Hasan, 2013, hlm.17). Uji validitas dilakukan terhadap peserta didik SMA sebanyak 340 orang. Validitas diuji dengan menggunakan analisis model *Rasch* pada setiap item pernyataan instrumen *self-compassion* dan *subjective well-being*. Hasil uji validitas item pernyataan *self-compassion* berdasarkan hasil *Pt Mean Corr* terentang antara 0.21 sampai dengan 0.68. Hasil uji validitas item pernyataan *positive negative affect schedule expanded scale* (Panas-X) berdasarkan hasil *Pt Mean Corr* terentang antara 0.04 sampai dengan 0.69. Hasil uji validitas item pernyataan *Satisfaction With Life Scale* berdasarkan hasil *Pt Mean Corr* terentang antara 0.69 sampai dengan 0.80. Adapun hasil uji validitas instrumen *self-compassion*, *positive negative affect schedule expanded scale* (Panas-X) dan *Satisfaction With Life Scale* untuk setiap item terlampir.

Beberapa kriteria validitas berdasarkan pemodelan *Rasch* menurut Sumintono dan Widhiarso (2014, hlm.115) adalah sebagai berikut.

- a. Nilai *Outfit MNSQ* : $0.5 < MNSQ < 1.5$ untuk menguji konsistensi jawaban siswa dengan tingkat kesulitan butir soal;
- b. Nilai *Outfit ZSTD* : $-2.0 < ZSTD < 2.0$ untuk mendeskripsikan *how much* (kolom hasil measure) merupakan butir *outliner*, tidak mengukur atau terlalu mudah atau sulit;
- c. Nilai *Point Measure Correlation (pt Measure Corr.)* : $0.4 < Pt Measure Corr. < 0.85$.
- d. Unidimensionalitas instrumen adalah ukuran yang paling penting untuk melihat apakah instrument yang dikembangkan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur, dengan menggunakan analisis komponen utama yaitu mengukur sejauh mana keragaman dari instrument. Persyaratan unidimensionalitas minimal sebesar 20%.

Berdasarkan kriteria tersebut, terdapat beberapa butir pernyataan instrumen *self-compassion*, *positive negative affect schedule expanded scale*

(Panas-X) dan *Satisfaction With Life Scale* yang perlu direvisi karena belum sesuai dengan kriteria. Berikut adalah tabel yang menunjukkan rekapitulasi hasil uji validitas butir dengan menggunakan model *Rasch*.

Tabel 3.6
Rekapitulasi Hasil Uji Validitas *Self-Compassion Scale*

Keterangan	No.Pernyataan	Jumlah
Memadai	2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 20, 23, 25, 26, 28, 29, 32	19
Revisi	1, 5, 8, 12, 15, 18, 19, 21, 22, 24, 27, 30, 31	13
Buang	-	0

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen *self-compassion scale* (tabel 3.6) dari total 32 item terdapat 19 item yang memadai, 13 item yang perlu direvisi dan tidak ada item yang perlu dibuang.

Tabel 3.7
Rekapitulasi hasil uji validitas *Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale (Panas-X)*

Keterangan	No.Pernyataan	Jumlah
Memadai	34, 36, 37, 38, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 70, 73, 74, 75, 77, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 92,	41
Revisi	33, 35, 41, 42, 48, 49, 50, 51, 53, 59, 65, 69, 71, 72, 76, 78, 80, 86, 88	19
Buang	-	0

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen *Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale (Panas-X)* (tabel 3.7) dari total 60 item terdapat 41 item yang memadai, 19 item yang perlu direvisi dan tidak ada item yang perlu dibuang.

Tabel 3.8
Rekapitulasi Hasil Uji Validitas *Satisfaction With Life Scale*

Keterangan	No.Pernyataan	Jumlah
Memadai	93, 94, 95, 96, 97	5
Revisi	-	0
Buang	-	0

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen *Satisfaction With Life Scale* (tabel 3.8) dari total 5 item terdapat 5 item yang memadai, dan tidak ada item yang perlu direvisi atau dibuang.

Tabel 3.9
Rekapitulasi Hasil Uji Unidimensionalitas Instrumen

Instrumen	Unidimensionalitas	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	28,2%	Memadai
<i>Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale</i>	35,0%	Memadai
<i>Satisfaction With Life Scale</i>	56,6%	Memadai

Berdasarkan tabel 3.9 hasil uji unidimensionalitas ketiga instrumen, instrumen *self compassion scale*, *Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale* (Panas-X) dan *Satisfaction With Life Scale* berada pada kategori *memadai*.

3.4.6 Uji reliabilitas

Reliabilitas adalah seberapa jauh konsistensi alat ukur untuk memberikan hasil yang sama dalam mengukur hal dan subjek yang sama (Misbahuddin & Hasan, 2013, hlm.17). Uji reliabilitas instrumen menggunakan *alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi *Winstep* menggunakan model *Rasch* dengan kriteria sebagai berikut (Sumintono & Widhiarso, 2014, hlm.112):

- Person Measure.* Nilai rata-rata yang lebih tinggi dari logit 0.0 menunjukkan kecenderungan siswa yang lebih banyak menjawab setuju pada pernyataan berbagai item.
- Alpha Cronbach.* Nilai *alpha Cronbach* digunakan untuk mengukur interaksi antara *person* dan *item* (pernyataan) secara keseluruhan. Adapun nilai *alpha Cronbach* adalah sebagai berikut.

Tabel 3.10
Kriteria Alpha Cronbach

Nilai <i>alpha Cronbach</i>	Kriteria
<0.5	Buruk
0.5 – 0.6	Jelek
0.6 – 0.7	Cukup
0.7 – 0.8	Bagus
>0.8	Bagus Sekali

- Reliability.* Pada pemodelan *Rasch*, *reliability* digunakan untuk mengukur keterandalan dalam hal konsistensi *person* (responden) dalam memilih pernyataan dan kualitas *item* (pernyataan). Kriteria *person reliability* dan *item reliability* adalah sebagai berikut.

Tabel 3.11
Kriteria Person Reliability dan Item Reliability

Nilai Person Reliability dan Item Reliability	Kriteria
<0.67	Lemah
0.67 – 0.80	Cukup
0.81– 0.90	Bagus
0.91 – 0.94	Bagus Sekali
>0.94	Istimewa

d. *Separation.* Nilai *separation* dapat dijadikan sebagai dasar pengelompokan *person* dan *item*. Semakin besar nilai *separation* maka kualitas instrumen makin bagus. Persamaan lain yang digunakan untuk melihat pengelompokan secara lebih teliti disebut pemisahan strata dengan rumus sebagai berikut:

$$H = \frac{[(4 \times SEPARATION) + 1]}{3}$$

Berikut hasil uji reliabilitas instrumen *self-compassion*, *Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale* (Panas-X) dan *satisfaction with life scale*.

Tabel 3.12
Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas Self-Compassion Scale

Instrumen	Deskripsi	Person Measure	Separation	Reliability	Alpha Cronbach
<i>self-compassion</i>	Person	0.34	2.18	0.83	0.85
	Item	0.00	7.30	0.98	

Pengategorian data pada penelitian menggunakan nilai pemisahan strata. Rumus pengkategorian adalah sebagai berikut.

$$H = \frac{[(4 \times \text{Nilai Separation person})] + 1}{3}$$

$$H = \frac{[(4 \times 2.18)] + 1}{3}$$

$$H = 3.24$$

Berdasarkan tabel 3.12 hasil uji reliabilitas instrument *self-compassion* remaja SMA PGII 1 Bandung menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,98 yang menunjukkan bahwa kualitas instrumen berada pada rentang *istimewa*, artinya kualitas item-item dalam instrumen tersebut istimewa sehingga instrument *self-compassion* memiliki skor yang stabil dan konsisten untuk digunakan dan dapat mengungkap kecenderungan *self-compassion* peserta didik. Uji reliabilitas pada instrumen menghasilkan nilai *person* sebesar 0,83 yang menunjukkan bahwa konsistensi dari jawaban responden berada pada rentang *bagus*, artinya konsistensi responden dalam memiliki pernyataan bagus. Nilai *separation* untuk *person* sebesar 2,18 dan nilai *separation* untuk *item* sebesar item sebesar 7,30. Nilai pemisahan strata yaitu sebesar 3,24 yang dibulatkan menjadi 3, yang bermakna terdapat tiga kelompok responden.

Nilai *alpha cronbach* untuk mengukur reliabilitas, yaitu untuk melihat interaksi antara *item* dan *person* secara kesluruhan memiliki nilai 0,85 yang berada pada kriteria *bagus sekali*. Artinya, interaksi antara *person* (responden) dan *item* (pernyataan) secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali.

Tabel 3.13
Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale (Panas-X)

Instrumen	Deskripsi	Person Measure	Separation	Reliability	Alpha Cronbach
<i>Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale (Panas-X)</i>	Person	0.36	3.49	0.92	0.94
	Item	0.00	8.89	0.99	

Pengategorian data pada penelitian menggunakan nilai *separation*. Rumus pengkategorian adalah sebagai berikut.

$$H = \frac{[(4 \times \text{Nilai Separation person})] + 1}{3}$$

$$H = \frac{[(4 \times 3.49)] + 1}{3}$$

$$H = 4.98$$

Berdasarkan tabel 3.13 hasil uji reliabilitas *instrumen Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale* (Panas-X) remaja SMA PGII 1 Bandung menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,99 yang menunjukkan bahwa kualitas instrumen berada pada rentang *istimewa*, artinya kualitas item-item dalam instrumen tersebut instimewa sehingga instrumen Panas-X memiliki skor yang stabil dan konsisten untuk digunakan dan dapat mengungkap kecenderungan afek negatif dan positif peserta didik yan merupakan dimensi dari *subjective well-being*. Uji reliibilitas pada instrumen menghasilkan nilai *person* sebesar 0,92 yang menunjukkan bahwa konsistensi dari jawaban responden berada pada rentang *bagus sekali*, artinya konsistensi responden dalam memiliki pernyataan bagus sekali. Nilai *separation* untuk *person* sebesar 3,49 dan nilai *separation* untuk *item* sebesar item sebesar 8,89. Nilai pemisahan strata yaitu sebesar 4,98 yang dibulatkan menjadi 5, yang bermakna terdapat lima kelompok responden.

Nilai *alpha cronbach* untuk mengukur reliabilitas, yaitu untuk melihat interaksi antara *item* dan *person* secara kesluruhan memiliki nilai 0,94 yang berada pada kriteria *bagus sekali*. Artinya, interaksi antara *person* (responden) dan *item* (pernyataan) secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali.

Tabel 3.14
Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas *Satisfaction With Life Scale*

Instrumen	Deskripsi	Person Measure	Separation	Reliability	Alpha Cronbach
<i>satisfaction with life scale</i>	Person	0.04	1.85	0.77	0.79
	Item	0.00	5.01	0.96	

Pengkategorian data pada penelitian menggunakan nilai *separation*. Rumus pengkategorian adalah sebagai berikut.

$$H = \frac{[(4 \times \text{Nilai Separation person})] + 1}{3}$$

$$H = \frac{[(4 \times 1.85)] + 1}{3}$$

$$H = 2.8$$

Berdasarkan tabel 3.14 hasil uji reliabilitas instrumen *satisfaction with life scale* (SWLS) remaja SMA PGII 1 Bandung menunjukkan reliabilitas item

sebesar 0,96 yang menunjukkan bahwa kualitas instrumen berada pada rentang *istimewa*, artinya kualitas item-item dalam instrumen tersebut instimewa sehingga instrumen SWLS memiliki skor yang stabil dan konsisten untuk digunakan dan dapat mengungkap kecenderungan afek negatif dan positif peserta didik yang merupakan dimensi dari *subjective well-being*. Uji reliabilitas pada instrumen menghasilkan nilai *person* sebesar 0,77 yang menunjukkan bahwa konsistensi dari jawaban responden berada pada rentang *cukup*, artinya konsistensi responden dalam memilih pernyataan cukup. Nilai *separation* untuk *person* sebesar 1,85 dan nilai *separation* untuk *item* sebesar 5,01. Nilai pemisahan strata yaitu sebesar 2,8 yang dibulatkan menjadi 3, yang bermakna terdapat tiga kelompok responden.

Nilai *alpha cronbach* untuk mengukur reliabilitas, yaitu untuk melihat interaksi antara *item* dan *person* secara keseluruhan memiliki nilai 0,79 yang berada pada kriteria *bagus*. Artinya, interaksi antara *person* (responden) dan *item* (pernyataan) secara keseluruhan berada pada kategori bagus.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yaitu diawali dengan menentukan topik dan arah penelitian. Peneliti memutuskan untuk meneliti topik *self-compassion* karena tujuan pendidikan dan bimbingan konseling yaitu mengembangkan potensi peserta didik sehingga peneliti tertarik dengan kajian psikologi positif.

Tahap berikutnya yaitu melakukan kajian pustaka dan menentukan metode penelitian. Sebelum menyebar instrumen ke lapangan, terlebih dahulu menentukan instrumen yang akan digunakan berdasarkan hasil kajian pustaka kemudian melakukan penimbangan instrumen kepada dosen ahli.

Penyebaran instrumen dilapangan dilakukan setelah mendapatkan izin untuk melaksanakan penelitian dari wakil kepala sekolah dan guru bimbingan konseling. Tahap akhir yaitu mengolah data kemudian menginterpretasikan hasil penelitian.

3.6 Analisis Data

3.6.1 Penyekoran Instrumen

Instrumen yang ditetapkan untuk diolah kemudian diberi skor sesuai dengan ketentuan. Metode penyekoran instrumen *subjective well-being* dan *self-compassion* menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013, hlm.134). Peserta didik (responden) diminta untuk memberikan skor yang sesuai pada setiap butir soal mulai dari skala satu sampai dengan lima.

Skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala likert yang termasuk kedalam kategori skala ordinal, sehingga diperlukan pengujian skala untuk penyesuaian skala ordinal ke interval. Penyesuaian skala dilakukan apabila dalam penelitian terdapat uji regresi, yang mensyaratkan skala pengukuran yang digunakan minimal interval. Penyesuaian skala juga dilakukan agar syarat distribusi normal dapat terpenuhi pada saat pengolahan data menggunakan statistika parametrik.

Penyekoran instrumen *subjective well-being* dan *self-compassion* dikembangkan dengan model skala likert berskala lima. Adapun pedoman penyekoran instrumen penelitian adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.15
Rentang Skala Likert Self-compassion**

Pernyataan	Skor Lima Alternatif Respon				
	Selalu	Sering	Kadang	Jarang	Tidak Pernah
Favourable (+)	5	4	3	2	1
Unfavourable (-)	1	2	3	4	5

**Tabel 3.16
Rentang Skala Likert Positive Negative Affect Schedule Expanded Scale
(Panas-X)**

Pernyataan	Skor Lima Alternatif Respon				
	Sangat Sering	Sering	Kadang	Jarang	Tidak Pernah
Favourable (+)	5	4	3	2	1
Unfavourable (-)	1	2	3	4	5

Tabel 3.17
Rentang Skala Likert Satisfaction With Life Scale

Pernyataan	Skor Lima Alternatif Respon				
	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
Favourable (+)	5	4	3	2	1
Unfavourable (-)	1	2	3	4	5

3.6.2 Pengkategorian

Pengkategorian *subjective well-being* dan *self-compassion* dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Nilai rata-rata (*mean*) dalam perhitungan pemodelan Rasch merupakan hasil transformasi data menjadi *Logit* berdasarkan perbandingan probabilistik secara matematik melalui odds ratio yang dinyatakan dengan persamaan *Odds Ratio* = $P / (1-P)$, kemudian di konversi dengan menggunakan fungsi logaritma yang disebut *logarithm odd unit (Logit)* sebagai acuan pengukuran (Sumintono & Widhiarso, 2014, hlm. 59). Pengkategorian skor *subjective well-being* dan *self-compassion* didapat dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut.

Tabel 3.18
Pengkategorian Skor Self-Compassion dan Subjective Well-Being

No	Rentang Skor	Kategori
1	Mean + 1,0 SD $\leq X$	Tinggi
2	(Mean - 1,0 SD $\leq X$) < (Mean + 1,0 SD)	Sedang
3	X < (Mean - 1,0 SD)	Rendah

Sumber : (Azwar, 2017, hlm.149)

Perolehan nilai rata-rata (*mean*) *self-compassion* dan *subjective well-being* adalah dengan standar deviasi . Berdasarkan rumus pengkategorian skor *subjective well-being*, batas kategori *self-compassion* dan *subjective well-being* sebagai berikut.

Tabel 3.19
Kategorisasi Rentang Skor self-compassion

No	Rentang Skor	Kategori
1	X ≥ 0.83	Tinggi
2	-0.11 $\leq X < 0.83$	Sedang
3	X < -0.11	Rendah

Pengkategorian rentang skor *self-compassion* ditentukan berdasarkan distribusi data dengan menggunakan rata-rata nilai logit sebesar 0,36 atau rata-rata skor total mentah sebesar 106,7 dan nilai logit standar deviasi sebesar 0,47 atau standar deviasi skor total mentah sebesar 12,9 . Pada setiap kategori mengandung pengertian sebagai berikut.

Tabel 3.20
Penafsiran Kategorisasi *Self-Compassion*

No	Skor	Kategori	Interpretasi
1	$X \geq 0.83$	Tinggi	<p>Peserta didik dengan kategori <i>tinggi</i> memiliki pencapaian indikator sebanyak 13 hingga 18 indikator dari total keseluruhan indikator <i>self-compassion</i> sebanyak 18 indikator. Rentang pencapaian tingkat <i>self-compassion</i> kategori tinggi berkisar antara 69% - 100%. Apabila peserta didik mampu mencapai 13 – 18 indikator menunjukkan peserta didik memiliki tingkat <i>self-compassion</i> yang <i>tinggi</i>.</p> <p>Peserta didik yang berada dalam kategori <i>tinggi</i> memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, memahami diri sendiri, memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit seperti kegagalan, penderitaan, kesedihan dan ketidaksempurnaan atau tantangan. Peserta didik yang masuk pada kategori tinggi juga tidak bersikap menyerang pada kekurangan diri, tidak mencaci kekurangan diri di saat menghadapi masa-masa sulit seperti kegagalan, penderitaan, kesedihan dan ketidaksempurnaan. Peserta didik mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia, mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Peserta didik tidak merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan. Peserta didik juga menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang, tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan serta tidak meneguatkannya, tidak mengabaikan perasaan yang sakit serta tidak menguatkannya. Peserta didik tidak terbawa oleh situasi / keadaan yang menyediakan / menyakitkan serta tidak melebih-lebihkan situasi / keadaan yang tidak menyenangkan</p>

No	Skor	Kategori	Interpretasi
2	$-0.11 \leq X < 0.83$	Sedang	<p>Peserta didik dengan kategori <i>sedang</i> memiliki pencapaian indikator sebanyak 7 hingga 12 indikator dari total keseluruhan indikator <i>self-compassion</i> sebanyak 18 indikator. Rentang pencapaian tingkat <i>self-compassion</i> kategori sedang berkisar antara 33% - 68%. Apabila peserta didik mampu mencapai 7 – 12 indikator menunjukkan peserta didik memiliki tingkat <i>self-compassion</i> yang <i>sedang</i>.</p> <p>Peserta didik yang berada dalam kategori <i>sedang</i> memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, memahami diri sendiri, menawarkan kehangatan pada diri sendiri, memberikan kenyamanan tanpa syarat terhadap diri tidak bersikap menyerang pada kekurangan diri tidak mencaci kekurangan diri, mampu mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia, kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia, setiap manusia pernah membuat kesalahan, mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup, tidak merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan dan menyadari pengalaman menyakitkan dengan cara yang seimbang</p>
3	$X < -0.11$	Rendah	<p>Peserta didik dengan kategori <i>rendah</i> memiliki pencapaian indikator sebanyak 1 hingga 6 indikator dari total keseluruhan indikator <i>self-compassion</i> sebanyak 18 indikator. Rentang pencapaian tingkat <i>self-compassion</i> kategori rendah berkisar antara 0% - 32%. Apabila peserta didik mampu mencapai 1 – 6 indikator menunjukkan peserta didik memiliki tingkat <i>self-compassion</i> yang <i>rendah</i>.</p> <p>Peserta didik dengan kategori <i>rendah</i> memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri dan memahami diri namun masih bersikap menyerang pada kekurangan diri. Mampu mengakui ketidak sempurnaan dimiliki oleh setiap manusia dan mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan, namun merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan. Mampu menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang dan tidak mengabaikan pengalaman menyakitkan namun terbawa oleh situasi atau keadaan yang menyediakan atau menyakitkan</p>

Tabel 3.21
Kategorisasi Rentang Skor *Subjective well-being*

No	Rentang Skor	Kategori
1	$X \geq 0,73$	Tinggi
2	$-0,15 \leq X < 0,73$	Sedang
3	$X < -0,15$	Rendah

Pengategorian rentang skor *subjective well-being* ditentukan berdasarkan distribusi data dengan menggunakan rata-rata nilai logit sebesar 0,29 atau rata-rata skor total mentah sebesar 213,1 dan nilai logit standar deviasi sebesar 0,44 atau nilai standar deviasi mentah sebesar 25,5. Pada setiap kategori mengandung pengertian sebagai berikut.

Tabel 3.22
Penafsiran Kategorisasi *Subjective well-being*

No	Skor	Kategori	Interpretasi
1	$X \geq 0,73$	Tinggi	<p>Peserta didik dengan kategori <i>tinggi</i> memiliki pencapaian indikator sebanyak 10 hingga 14 indikator dari total keseluruhan indikator <i>subjective well-being</i> sebanyak 14 indikator. Rentang pencapaian tingkat <i>subjective well-being</i> kategori <i>tinggi</i> berkisar antara 69% - 100%. Apabila peserta didik mampu mencapai 11 – 14 indikator menunjukkan peserta didik memiliki tingkat <i>subjective well-being</i> yang <i>tinggi</i>.</p> <p>Peserta didik dengan tingkat <i>subjective well-being</i> yang tinggi akan mencintai hidupnya dan merasa hidupnya berjalan dengan baik dan menyenangkan, mampu merespon kejadian dengan positif lebih sering merasa riang, percaya diri, memiliki sikap perhatian, merasakan ketenangan dan merasa bahagia, jarang merespon kejadian dengan negatif, jarang merasa takut, sedih, merasa bersalah, benci, malu dan lelah.</p>
2	$-0,15 \leq X < 0,73$	Sedang	<p>Peserta didik dengan kategori <i>sedang</i> memiliki pencapaian indikator sebanyak 5 hingga 9 indikator dari total keseluruhan indikator <i>subjective well-being</i> sebanyak 14 indikator. Rentang pencapaian tingkat <i>subjective well-being</i> kategori <i>sedang</i> berkisar antara 33% - 68%. Apabila peserta didik mampu mencapai 6-10 indikator menunjukkan peserta didik</p>

No	Skor	Kategori	Interpretasi
			<p>memiliki tingkat <i>subjective well-being</i> yang <i>sedang</i>. Peserta didik dengan tingkat <i>subjective well-being</i> yang sedang merasa hidupnya cukup puas, namun mengharapkan perbaikan dibeberapa area kehidupan. Peserta didik dengan kategori <i>sedang</i>, cukup mampu merespon kejadian dengan positif, cukup sering merasa riang, percaya diri, memiliki sikap perhatian, merasakan ketenangan dan merasa bahagia. Tapi terkadang merespon kejadian dengan negatif, terkadang merasa takut, sedih, merasa bersalah, benci, malu dan lelah.</p>
3	$X < -0,15$	Rendah	<p>Peserta didik dengan kategori <i>rendah</i> memiliki pencapaian indikator sebanyak 1 hingga 4 indikator dari total keseluruhan indikator <i>subjective well-being</i> sebanyak 14 indikator. Rentang pencapaian tingkat <i>self-compassion</i> kategori tinggi berkisar antara 0% - 32%. Apabila peserta didik mampu mencapai 1 – 5 indikator menunjukkan peserta didik memiliki tingkat <i>subjective well-being</i> yang rendah. Peserta didik dengan tingkat <i>subjective well-being</i> yang <i>rendah</i> cenderung merasa tidak bahagia dalam hidup, memiliki masalah atau ketidakpuasan pada banyak aspek kehidupan. Peserta didik dengan kategori <i>rendah</i> tidak mampu merespon kejadian dengan positif tidak sering merasa riang, percaya diri, memiliki sikap perhatian, merasakan ketenangan dan merasa bahagia, lebih banyak merespon kejadian dengan negatif, merasa takut, sedih, merasa bersalah, benci, malu dan lelah.</p>

3.6.3 Uji Korelasi

Uji korelasi menggunakan korelasi *pearson* dan untuk *test of significant* menggunakan *One-tailed* karena bentuk arah hubungan kedua variabel positif.

3.6.4 Uji Regresi

Uji Regresi menggunakan bantuan program *Statistical Product and Social Science* (SPSS) ver 24.0 for windows dengan menghitung regresi sederhana. Persamaan analisis regresi sederhana berdasarkan pada rumus :

$$\hat{Y} = a + bx_1$$

Keterangan :

\hat{Y} = nilai variabel yang diprediksi

a = konstanta

b = koefisien regresi variabel

x = variabel bebas

3.6.5 Uji Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *subjective well-being* dengan *self-compassion* pada peserta didik SMA PGII 1 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

Hipotesis statistiknya yaitu sebagai berikut.

$H_0 : p = 0$

$H_1 : p > 0$

Adapun kriteria untuk menerima atau menolak hipotesis yaitu tolak H_0 jika $p < \alpha$. ($\alpha = 0.05$).