

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur variabel-variabel penelitian dengan instrumen sehingga angka-angka yang diperoleh dari data diolah secara statistik. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menjelaskan satu atau lebih variabel dalam memengaruhi variabel lain (Creswell, 2012, hlm. 13). Pendekatan kuantitatif membantu peneliti memperoleh data berupa perbandingan *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin pada peserta didik Kelas VII SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.

Desain penelitian menggunakan desain penelitian survei. Desain penelitian survei merupakan prosedur dalam penelitian kuantitatif untuk mengumpulkan data yang diperoleh dari kuesioner atau wawancara terhadap sampel atau seluruh populasi, kemudian diolah secara statistik untuk menggambarkan sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik populasi (Creswell, 2012, hlm. 376). Berdasarkan dua tipe dasar dari desain penelitian survei, peneliti menggunakan tipe *cross-sectional* dengan mengumpulkan informasi penelitian melalui kuesioner dalam satu titik waktu. *Cross-sectional* yang digunakan adalah *group comparisons*, yaitu membandingkan peserta didik laki-laki dengan peserta didik perempuan.

Metode penelitian yang digunakan adalah komparatif. Penggunaan metode memiliki tujuan untuk membandingkan perasamaan atau perbedaan yang berkaitan dengan beberapa fakta dan sifat objek yang diteliti berdasarkan pemikiran tertentu (Nazir, 2005, hlm. 58). Metode penelitian komparatif dalam penelitian digunakan untuk membandingkan, menganalisis, mendeskripsikan, dan mengambil suatu generalisasi dari pengamatan terhadap variabel yang diteliti. Data yang dibandingkan adalah *self-compassion* pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian adalah peserta didik Kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020. Partisipan yang dipilih pada penelitian didasarkan pada pertimbangan sebagai berikut.

- 1) Berdasarkan rentang usia, peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berada pada usia sekitar 13-15 tahun yang berarti sudah mulai memasuki tahap remaja atau berada pada tahap remaja awal.
- 2) SMP Negeri 1 Lembang merupakan sekolah yang terdiri dari peserta didik dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki.
- 3) Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, peserta didik laki-laki dan perempuan SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 memiliki perilaku yang berbeda dalam menyikapi permasalahan atau tantangan yang sedang dihadapi.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020. Peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX yang terdiri dari 10 rombongan belajar pada masing-masing tingkatan sehingga total 30 rombongan belajar. Jumlah peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 terdapat pada Tabel 3.1 sebagai berikut.

Tabel 3.1
Jumlah Peserta Didik di SMP Negeri 1 Lembang
Tahun Pelajaran 2019/2020

No.	Kelas	Anggota Populasi	Jumlah Peserta Didik
1	VII	VII – A	32
		VII – B	32
		VII – C	33
		VII – D	40
		VII – E	40
		VII – F	40
		VII – G	40
		VII – H	40
		VII – I	40
		VII – J	40
2	VIII	VIII – A	33
		VIII – B	34
		VIII – C	35
		VIII – D	34
		VIII – E	35

No.	Kelas	Anggota Populasi	Jumlah Peserta Didik
		VIII – F	34
		VIII – G	34
		VIII – H	34
		VIII – I	34
		VIII – J	33
3	IX	IX – A	36
		IX – B	36
		IX – C	35
		IX – D	36
		IX – E	35
		IX – F	35
		IX – G	35
		IX – H	36
		IX – I	36
		IX – J	34
Jumlah		30 Kelas	1.071 peserta didik

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *probability sampling* dengan menggunakan metode *two-stage cluster sampling*. Metode *two-stage cluster sampling* dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu memilih sampel dari unit primer kemudian mengambil subsampel unit sekunder pada setiap unit primer yang sudah terpilih (M. & Seber, 1997; Nafiu, 2012). Pertimbangan pemilihan sampel dengan metode *two-stage cluster sampling* karena sekolah sudah mulai memberlakukan pembelajaran daring serta tidak semua peserta didik memiliki alat komunikasi yang menunjang pembelajaran daring. Pada penelitian, tahap pertama memilih beberapa kelas dari populasi secara acak sebagai sampel. Populasi di SMP Negeri 1 Lembang terdiri dari tiga tingkatan kelas, dengan total terdapat 30 rombongan belajar yang pada masing-masing tingkatan terdiri dari 10 rombongan belajar. Dari 10 rombongan belajar pada masing-masing tingkatan dipilih secara acak menjadi dua rombongan belajar, sehingga secara keseluruhan terpilih enam rombongan belajar sebagai berikut.

Tabel 3.2
Sampel Kelas di SMP Negeri 1 Lembang
Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Kelas	Anggota Populasi	Anggota Sampel				
			Sampel	Kelas	Jumlah Peserta Didik		
					L	P	Σ
1	VII	10 kelas	2 kelas	VII – I	22	18	40
				VII – J	17	23	40
2	VIII	10 kelas	2 kelas	VIII – A	14	19	33
				VIII – B	15	19	34
3	IX	10 kelas	2 kelas	IX – E	19	16	35
				IX – F	20	15	35
Total		30 Kelas	6 Kelas		107	110	217

Berdasarkan Tabel 3.2 diperoleh enam kelas pada tahap pertama, dengan dua kelas pada masing-masing tingkatan, yaitu kelas VII – I, VII – J, VIII – A, VIII – B, IX – E, dan IX – F. Pada tahap kedua dilanjutkan dengan memilih peserta didik secara acak dari setiap kelas yang telah terpilih secara acak. Pemilihan peserta didik dilaksanakan dengan menggunakan tabel Krejcie & Morgan, perolehan pada masing-masing kelas sebagai berikut.

Tabel 3.3
Sampel Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang
Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Kelas	Anggota Populasi	Anggota Sampel				
			Sampel	Kelas	Jumlah Peserta Didik		
					L	P	Σ
1	VII	10 kelas	2 kelas	VII – I	14	14	28
				VII – J	12	16	28
2	VIII	10 kelas	2 kelas	VIII – A	10	18	28
				VIII – B	11	17	28
3	IX	10 kelas	2 kelas	IX – E	15	13	28
				IX – F	15	13	28
Total		30 Kelas	6 Kelas		77	91	168

Berdasarkan Tabel 3.3, diketahui sampel yang digunakan adalah 28 peserta didik untuk masing-masing kelas yang pada masing-masing kelas berjumlah antara 33 – 40 peserta didik, sehingga diperoleh sampel akhir dengan total 168 peserta didik yang terdiri dari 77 peserta didik laki-laki dan 91 peserta didik perempuan.

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Definisi Operasional Variabel

Penelitian terdiri dari dua variabel, yaitu *self-compassion* sebagai variabel terikat dan jenis kelamin sebagai variabel bebas. Secara operasional, kedua variabel didefinisikan sebagai berikut.

Self-compassion pada penelitian adalah sikap peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 untuk berlaku baik pada diri sendiri tanpa merendahkan diri dan memahami kejadian yang tidak menyenangkan merupakan peristiwa yang wajar dialami oleh setiap orang. Untuk kepentingan penelitian, aspek-aspek yang diukur mengacu pada tiga elemen *self-compassion* dari Neff yang setiap elemen memiliki kebalikan, sebagai berikut.

1) *Self-kindness vs. self-judgment*

Self-kindness dalam penelitian adalah tentang sikap memahami, peduli, dan menerima diri sendiri pada peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.

Self-judgment dalam penelitian adalah sikap untuk menilai dan menghina diri sendiri pada peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 terhadap kesalahan atau sesuatu yang berjalan tidak sesuai harapan.

2) *Common humanity vs. isolation*

Common humanity dalam penelitian adalah sikap peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 dalam memahami pengalaman atau penderitaan sebagai peristiwa yang wajar dialami oleh kebanyakan manusia.

Isolation dalam penelitian adalah perasaan peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 yang merasa menjadi manusia paling menderita dan semua terjadi berdasarkan kesalahan diri sendiri.

3) *Mindfulness vs. over identification*

Mindfulness dalam penelitian adalah kesadaran peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 dalam menerima dan tidak menghindari semua pikiran serta emosi yang berasal dari seluruh pengalaman dari waktu ke waktu.

Over identification adalah sikap peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 yang kehilangan kontrol emosi sehingga cara dalam

menilai kejadian yang menyakitkan, memberikan kritik, waktu untuk diri sendiri, dan cara mencari jalan keluar dalam menyelesaikan masalah menjadi tidak proporsional.

Jenis kelamin adalah perbedaan antara laki-laki dengan perempuan secara biologis yang tidak mampu dipertukarkan. Secara operasional jenis kelamin yang dimaksud adalah individu atau peserta didik SMP Negeri 1 Lembang yang memiliki jenis kelamin sebagai laki-laki atau perempuan yang dibuktikan dengan data pribadi peserta didik.

3.4.2 Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu diadaptasi dan dikembangkan dari *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff. SCS digunakan sebagai acuan dalam penyusunan instrumen sehingga pernyataan dalam item memiliki makna yang tetap sesuai dengan kondisi tahap perkembangan peserta didik SMP. Instrumen dipergunakan untuk memperoleh data pada peserta didik Kelas VII – IX di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020. Skala yang digunakan adalah Skala Guttman, dengan dua alternatif pilihan jawaban, yaitu ya dan tidak. Responden hanya memilih salah satu alternatif jawaban yang dirasa sesuai dengan keadaan diri dengan memilih pada pilihan yang telah tersedia di *Google Form*. Kisi-kisi instrumen *self-compassion* terdapat pada Tabel 3.4 sebagai berikut.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen *Self-Compassion*
(Sebelum *Judgement* dan Uji Coba)

Aspek	Indikator	No Item	+ / -	Jumlah Item
<i>Self-Kindness</i>	Memberikan kenyamanan pada diri sendiri	1, 13, 25	+	6
	Menerima kondisi diri tanpa syarat	7, 19, 31		
<i>Self-Judgment</i>	Menyesali kondisi diri	2, 14, 26	-	6
	Menghakimi kondisi diri	8, 20, 32		
<i>Common Humanity</i>	Mengakui setiap manusia pernah mengalami kegagalan dan kesalahan	3, 15, 27	+	6

Aspek	Indikator	No Item	+ / -	Jumlah Item
	Menyadari setiap manusia menghadapi kondisi yang berbeda-beda	9, 21, 33		
<i>Isolation</i>	Menarik diri	4, 16, 28	-	6
	Perasaan terpisah dari yang lain	10, 22, 34		
<i>Mindfulness</i>	Menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi	5, 17, 29	+	6
	Menghadapi semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi	11, 23, 35		
<i>Over Identification</i>	Kehilangan kontrol emosi dalam menghadapi masalah	6, 18, 30	-	6
	Melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan	12, 24, 36		
Total				36

Berdasarkan Tabel 3.4 masing-masing indikator terdiri dari tiga item pernyataan sehingga pada masing-masing aspek terdiri dari enam item pernyataan. Total terdapat 36 item pernyataan dalam instrumen *self-compassion* yang dikembangkan.

3.4.3 Uji Coba Instrumen

3.4.3.1 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari aspek kesesuaian dengan landasan teoretis, kesesuaian dengan format dilihat dari segi bahasa, konstruk, dan isi serta subjek penelitian. Uji kelayakan dilaksanakan oleh tiga dosen untuk memberikan penilaian terhadap setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Jika pernyataan pada item sudah memadai (M), maka item dapat langsung digunakan. Jika pernyataan pada item masih berkualifikasi tidak memadai (TM) maka item direvisi agar dapat diklasifikasikan pada item memadai (M), atau item tidak dapat digunakan sehingga harus dihilangkan.

Tabel 3.5
Hasil Uji Kelayakan Instrumen

Kualifikasi		No. Item	Jumlah
Memadai		3, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 24, 28, 29, 30, 34, 35	18
Tidak Memadai	Revisi	1, 2, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 36	18
	Tidak Digunakan	-	0
Jumlah			36

Berdasarkan *judgement* yang telah dilaksanakan terdapat 18 item yang sudah memadai dan 18 item yang direvisi sebelum diuji coba, sehingga tetap terdapat 36 item pernyataan dalam instrumen yang akan digunakan.

3.4.3.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen diuji keterbacaan pada sampel setara yaitu kepada lima orang peserta didik yang dilaksanakan pada peserta didik di sekolah berbeda. Pemilihan peserta didik untuk uji keterbacaan dilaksanakan secara acak. Berdasarkan uji keterbacaan yang telah dilaksanakan, secara keseluruhan tidak terdapat kendala yang berarti dalam memahami maksud dari setiap item-item pernyataan. Pernyataan-pernyataan yang tidak dipahami direvisi sesuai dengan kebutuhan sehingga mampu dimengerti oleh peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang. Berdasarkan hasil uji keterbacaan terdapat dua item yang kurang dipahami yaitu, item nomor 12 pada kata “dihantui perasaan” dan item nomor 16 pada kata “menghindari.

3.4.3.3 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen dilaksanakan untuk mengukur instrumen yang digunakan dalam penelitian mampu digunakan untuk mengukur aspek yang akan diukur. Pengujian validitas alat pengumpul data yang dilaksanakan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap *self-compassion* peserta didik. Validitas instrumen diukur menggunakan rumus *point-biserial correlation* sebagai berikut.

$$r_{pbi} = \frac{\bar{X}_p - \bar{X}_t}{s} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

(Alwi, 2015, hlm. 144)

Keterangan

 \bar{X}_p : Rata-rata skor kemampuan peserta didik yang menjawab benar \bar{X}_t : Rata-rata skor dari skor total s : simpangan baku dari skor total p : proporsi jawaban benar terhadap semua jawaban peserta didik q : $1 - p$

Uji validitas pada seluruh item dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 2016*. Hasil uji validitas instrumen sebagai berikut.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-Compassion*

Hasil Uji	No, Item	Jumlah	Keterangan
Valid	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36	31 item	Dipakai
Tidak Valid	1, 19, 21, 28, dan 33	5 item	Tidak dipakai

Item pernyataan akan dinyatakan valid jika nilai $r_{pbi} \geq 0,15$ (Varma, hlm. 6). Dari 36 total item pernyataan pada instrumen *self-compassion* terdapat 5 pernyataan yang tidak valid yaitu item 1, 19, 21, 28, dan 33, sehingga total terdapat 31 item pernyataan yang valid.

3.4.3.4 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen digunakan untuk mengukur derajat konsistensi atau keajegan hasil pengukuran instrumen. Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan rumus KR20 (Kuder Richardson) dengan rumus sebagai berikut.

$$r_i = \frac{n}{(n-1)} \left\{ \frac{\sigma_t^2 - \sum p_i q_i}{\sigma_t^2} \right\}$$

(Kuder & Richardson, 1937, hlm. 158)

Keterangan

n : Jumlah pertanyaan di dalam instrumen

σ_t^2 : Varians total

p_i : Proporsi banyak subyek yang menjawab pada item i

q_i : $1 - p_i$

Tolak ukur yang digunakan untuk klasifikasi rentang koefisien reliabilitas menurut Drummond & Jones (2010, hlm. 94) sebagai berikut.

Tabel 3.7
Kriteria Koefisien Reliabilitas

Kriteria	Nilai
<i>Very High</i>	>0,90
<i>High</i>	0,80 – 0,89
<i>Acceptable</i>	0,70 – 0,79
<i>Moderate</i>	0,60 – 0,69
<i>Low</i>	<0,59

Uji reliabilitas pada seluruh item dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 2016*. Hasil pengujian reliabilitas instrumen sebagai berikut.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Self-Compassion*

Hasil Uji	Keterangan
0,726	<i>Acceptable</i>

Berdasarkan Tabel 3.8 reliabilitas instrumen *self-compassion* adalah 0,726. Reliabilitas atau keterandalan instrumen berada pada tingkat *acceptable*, sehingga instrumen mampu menghasilkan skor konsisten pada setiap aspek dan layak untuk dipergunakan.

3.5 Kisi-kisi Instrumen Setelah Judgment dan Uji Coba

Setelah *judgment* dan uji coba terhadap instrumen, item yang memadai dan layak sebagai berikut.

Tabel 3.9
Kisi-kisi Instrumen *Self-Compassion*
(Setelah *Judgement* dan Uji Coba)

Aspek	Indikator	No Item	+ / -	Jumlah Item
<i>Self-Kindness</i>	Memberikan kenyamanan pada diri sendiri	13, 25	+	4
	Menerima kondisi diri tanpa syarat	7, 31		
<i>Self-Judgment</i>	Menyesali kondisi diri	2, 14, 26	-	6
	Menghakimi kondisi diri	8, 20, 32		
<i>Common Humanity</i>	Mengakui setiap manusia pernah mengalami kegagalan dan kesalahan	3, 15, 27	+	4
	Menyadari setiap manusia menghadapi kondisi yang berbeda-beda	9		
<i>Isolation</i>	Menarik diri	4, 16	-	5
	Perasaan terpisah dari yang lain	10, 22, 34		
<i>Mindfulness</i>	Menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi	5, 17, 29	+	6
	Menghadapi semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi	11, 23, 35		
<i>Over Identification</i>	Kehilangan kontrol emosi dalam menghadapi masalah	6, 18, 30	-	6
	Melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan	12, 24, 36		
Total				31

Aspek *self-kindness* dan *common humanity* masing-masing menjadi empat dari enam item pernyataan, aspek *isolation* menjadi lima dari enam item pernyataan, dan pada aspek *self-judgment*, *mindfulness*, dan *over identification* masing-masing tetap enam item pernyataan. Tersisa 31 dari 36 item pernyataan pada instrumen yang memadai dan layak untuk dipergunakan.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilaksanakan sebagai berikut.

3.6.1 Tahap Awal

Tahap diawali dengan studi pendahuluan berupa identifikasi dan analisis permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 1 Lembang sehingga menghasilkan data awal, serta studi literatur untuk memahami kajian teori yang dipergunakan.

3.6.2 Tahap Inti

Pada tahap inti, dilaksanakan kegiatan-kegiatan yang diawali dengan penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner yang kemudian di uji kelayakan. Kuesioner disebar pada peserta didik Kelas VII SMP Negeri 1 Lembang untuk menghimpun data yang kemudian data diolah, dianalisis dan dideskripsikan.

3.6.3 Tahap Akhir

Data yang telah terhimpun yaitu hasil penelitian berupa gambaran perbandingan *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin, serta ditarik kesimpulan berdasarkan perolehan data yang ada.

3.7 Pengolahan Data

3.7.1 Verifikasi Data

Verifikasi data adalah langkah pengecekan data yang diperoleh dalam rangka pengumpulan data untuk memilih data yang memadai untuk dilaksanakan pengolahan. Berikut langkah-langkah verifikasi yang dilaksanakan.

- 1) Memastikan jumlah angket yang terkumpul sama dengan jumlah angket yang disebar pada responden.
- 2) Merekap data yang diperoleh berdasarkan penyekoran yang telah ditetapkan.
- 3) Mengolah data berdasarkan perhitungan statistik sesuai analisis yang dibutuhkan.

3.7.2 Penyekoran Data

Pernyataan pada instrumen *self-compassion* terdiri dari elemen positif (*self-kindness, common humanity* dan *mindfulness*) dan negatif (*self-judgment, isolation*

dan *over identification*). Setiap butir pernyataan terdapat dua pilihan jawaban, yaitu ya dan tidak. Berikut adalah penyekoran dalam instrumen *self-compassion*.

Tabel 3.10
Pola Skor Alternatif Pilihan Jawaban dengan Skala Guttman

Pernyataan	Skor Alternatif Pilihan Jawaban	
	Ya	Tidak
Positif (+)	1	0
Negatif (-)	0	1

Item pernyataan dengan elemen positif memperoleh skor 1 jika ya dan skor 0 jika tidak, sedangkan pada elemen negatif memperoleh skor 1 jika tidak dan 0 jika ya.

3.7.3 Pengelompokan Data

Data yang telah diperoleh dari instrument kemudian dikategorisasikan. Berikut merupakan pengkategorisasian ke dalam 3 kategori (Anwar, 2012, hlm. 149):

Kategori Tinggi	= $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$
Kategori Sedang	= $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$
Kategori Rendah	= $X < (\mu - 1,0\sigma)$
Keterangan	
μ	: Mean
σ	: Standar Deviasi

Berikut adalah kategorisasi yang digunakan dalam penelitian setelah dihitung menggunakan rumus di atas.

Kategorisasi Tinggi	= $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$
	= $[23,61 + 1,0(3,71)] \leq X$
	= $27,33 \leq X$

Kategorisasi Sedang	= $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$
	= $[23,61 - 1,0(3,71)] \leq X < [23,61 + 1,0(3,71)]$
	= $19,89 \leq X < 27,33$

Kategorisasi Rendah	=	$X < (\mu - 1,0\sigma)$
	=	$X < [23,61 - 1,0(3,71)]$
	=	$X < 19,89$

Interpretasi kategori tinggi, sedang, dan rendah pada *self-compassion*, sebagai berikut.

Tabel 3.11
Interpretasi Kategori *Self-Compassion*

Kategori	Interpretasi
Tinggi	Peserta didik berkategori tinggi telah mampu mencapai 9-12 indikator dari keseluruhan indikator, diantaranya adalah memberikan kenyamanan pada diri sendiri, menerima kondisi diri tanpa syarat, tidak menyesali kondisi diri, tidak menghakimi kondisi diri, mengakui setiap manusia pernah mengalami kegagalan dan kesalahan, menyadari setiap manusia menghadapi kondisi yang berbeda-beda, tidak menaruh diri, tidak memiliki perasaan terpisah dari yang lain, menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi, menghadapi semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi, tidak kehilangan kontrol emosi dalam menghadapi masalah, dan tidak melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan.
Sedang	Peserta didik berkategori sedang cukup mampu mencapai 5-8 indikator dari keseluruhan indikator, diantaranya adalah memberikan kenyamanan pada diri sendiri, menerima kondisi diri tanpa syarat, tidak menyesali kondisi diri, tidak menghakimi kondisi diri, mengakui setiap manusia pernah mengalami kegagalan dan kesalahan, menyadari setiap manusia menghadapi kondisi yang berbeda-beda, tidak menaruh diri, tidak memiliki perasaan terpisah dari yang lain, menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi, menghadapi semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi, tidak kehilangan kontrol emosi dalam menghadapi masalah, dan tidak melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan.
Rendah	Peserta didik berkategori rendah hanya mampu mencapai 1-4 indikator dari keseluruhan indikator, diantaranya adalah memberikan kenyamanan pada diri sendiri, menerima kondisi diri tanpa syarat, tidak menyesali kondisi diri, tidak menghakimi kondisi diri, mengakui setiap manusia pernah mengalami kegagalan dan kesalahan, menyadari setiap manusia menghadapi

Kategori	Interpretasi
	kondisi yang berbeda-beda, tidak menarik diri, tidak memiliki perasaan terpisah dari yang lain, menerima seluruh pengalaman buruk yang terjadi, menghadapi semua emosi dari pengalaman buruk yang terjadi, tidak kehilangan kontrol emosi dalam menghadapi masalah, dan tidak melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan.

3.7.4 Analisis Data

Analisis data menggunakan *Mann Whitney U Test*, karena data berdistribusi normal sedangkan bersifat homogen sehingga menggunakan metode statistika nonparametrik. Uji normalitas dan homogenitas yang dilaksanakan sebagai berikut.

3.7.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 26* untuk mengetahui distribusi data. Hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut.

Tabel 3.12
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	jenis_kelamin	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
self_compassion	laki-laki	.186	77	.000	.943	77	.002
	perempuan	.145	91	.000	.950	91	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan diperoleh p sebesar 0,000 sehingga lebih kecil dari 0,05. Perolehan uji normalitas menunjukkan distribusi tidak normal.

3.7.4.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 26*. Hasil uji normalitas dengan *Test of Homogeneity of Variances* sebagai berikut.

Tabel 3.13
Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
self_compassion	Based on Mean	.599	1	166	.440
	Based on Median	.446	1	166	.505
	Based on Median and with adjusted df	.446	1	159.739	.505
	Based on trimmed mean	.756	1	166	.386

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh p sebesar 0,440 sehingga lebih besar dari 0,05. Perolehan uji homogenitas menunjukkan data bersifat homogen.