

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan salah satu pendekatan yang cara analisisnya menekankan pada data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh melalui prosedur perhitungan dan diolah dengan statistika (Azwar, 2018). Penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji teori objektif dengan menguji suatu variabel. Variabel bisa diukur dengan instrumen, kemudian data yang dihasilkan bisa dianalisis dengan perhitungan statistik. Hal tersebut relevan dengan penelitian ini, sehingga penelitian ini akan mengeksplorasi dan mendeskripsikan *self-compassion* pada remaja SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif untuk memperoleh gambaran tentang suatu permasalahan dengan cara mengolah, menganalisis, menafsirkan, dan menyimpulkan data hasil penelitian mengenai kecenderungan *self-compassion* pada remaja SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah desain survey. Desain survey digunakan untuk mendeskripsikan secara kuantitatif dari gambaran kecenderungan, sikap, perilaku, opini, dan karakteristik dari populasi yang diperoleh melalui sampel dalam populasi (Creswell, 2016). Dengan desain survei dalam penelitian dapat mendeskripsikan kebutuhan layanan bimbingan mengenai *self-compassion* pada remaja SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Desain survey dipilih dalam penelitian ini untuk mengukur perilaku dari populasi mengenai tingkat kecenderungan *self-compassion* peserta didik sebagai variabel dalam penelitian.

Pada akhirnya data yang diperoleh dari hasil survei tersebut dilapangan tentang *self-compassion* pada remaja merupakan dasar bagi implementasi layanan bimbingan. Implementasi berupa pengembangan rancangan program bimbingan pribadi secara hipotetik yang disesuaikan dengan fokus, permasalahan, dan tujuan penelitian. Oleh karena itu, desain penelitian ini digunakan sebagai metodologi dalam prosedur untuk mendapatkan

data atau informasi guna mengeksplorasi dan mendeskripsikan tingkat kecenderungan *self-compassion* pada remaja dan rancangan layanan bimbingannya.

3.2 Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengukur *self-compassion* pada remaja. Karakteristik peserta didik yang dijadikan partisipan adalah peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung pada tingkat kelas VIII. Alasan yang menjadi pertimbangan mengapa peserta didik tingkat SMP (sekolah menengah pertama) menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Pemilihan peserta didik tingkat SMP berada pada usia remaja, dikatakan dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa masa remaja adalah periode kehidupan dimana level *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja berada pada level yang terendah jika dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain.
- 2) Pemilihan Kelas VIII adalah tingkatan pada jenjang SMP dimana mereka sudah memiliki pengalaman selama satu tahun lebih bersekolah pada jenjang SMP, sehingga eksplorasi terhadap pengalaman belajar dan pengalaman menghadapi kesulitannya pun cenderung lebih banyak dari pada kelas VII.
- 3) Pemilihan kelas VIII merupakan tingkatan yang memang sedang dominan dalam hal mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan perlombaan di sekolahnya, sehingga pada tingkatan ini lebih dominan dalam mengeksplorasi pengalamannya, dalam mengeksplorasi pengalaman tentu adakalanya gagal atau tidak sesuai dengan harapan, hal tersebut yang dapat memengaruhi *self-compassion* pada remaja kelas VIII SMP.
- 4) Pemilihan kelas VIII SMP merupakan jenjang dalam sekolah menengah pertama untuk persiapan dalam menghadapi ketidaksempurnaan yang dihadapinya di masa depan.
- 5) Dilihat dari hasil observasi lapangan peserta didik, kelas VIII merupakan tingkatan yang lebih dominan bermasalah.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan suatu kelompok individu yang memiliki karakteristik sama (Creswell, 2016). Populasi dari penelitian ini adalah peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung pada tingkat kelas VIII sebanyak satu angkatan (6 kelas) dari kelas VIII-A hingga kelas VIII-F yang berjumlah 128 peserta didik. Berikut rincian jumlah peserta didik SMP SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung pada tingkat kelas VIII :

Tabel 3.1
Rincian jumlah peserta didik kelas VIII

No	Kelas	Partisipan
1	VIII-A	19
2	VIII-B	21
3	VIII-C	23
4	VIII-D	23
5	VIII-E	23
6	VIII-F	19
Jumlah		128

Sedangkan penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh / sampling populasi. Sampel jenuh merupakan penentuan sampel dengan menggunakan seluruh anggota dari populasi digunakan menjadi sampel (Sugiyono, 2013). Sampling jenuh digunakan dalam penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat minim (Sugiyono, 2013). Peneliti memilih sampling jenuh karena jumlah populasi peserta didik di kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung relatif sedikit, yaitu hanya 128 peserta didik yang dibagi ke dalam 6 kelas. Selain itu, peneliti ingin mendapatkan generalisasi dari penelitian dengan kesalahan yang relatif lebih minim. Karenanya sampling jenuh digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat kecenderungan dari *self-compassion* pada remaja kelas VIII di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

3.4 Definisi Operasional Variabel (DOV)

Secara operasional, *Self-compassion* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku remaja yang mampu memberikan rasa kasih sayang / mengasihi dirinya ketika dihadapkan dengan suatu hal yang tidak diharapkan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, tanpa menghakimi dirinya sendiri serta melihat pada suatu kejadian itu sebagai pengalaman hidupnya yang wajar / lazim dialami oleh semua

manusia. *Self-compassion* memiliki 3 komponen yaitu *Self-kindness vs Self-judgment*, *Common humanity vs Isolation*, dan *Mindfulness vs Over-identification*.

- 1) *Self-kindness vs Self-judgment*. *Self-kindness* adalah sikap hangat, pengertian dan lembut yang ditunjukkan oleh remaja terhadap dirinya sendiri ketika remaja tersebut sedang dalam keadaan yang tidak sesuai dengan harapannya (seperti menderita, gagal, atau merasa tidak mampu). Sedangkan *self-judgment* adalah sikap penghakiman atau kritikan yang ditunjukkan remaja kepada dirinya untuk menyangkal menolak kegagalannya secara kasar sehingga menyebabkan remaja tersebut merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi.
- 2) *Common humanity vs Isolation*. *Common humanity* adalah pengakuan remaja terhadap ketidaksempurnaan yang merupakan bagian hidup dari manusia dan lazim terjadi. Sedangkan *Isolation* (isolasi) adalah penolakan remaja terhadap ketidaksempurnaan yang merupakan bagian dari hidup manusia sehingga cenderung merasa dirinya paling menderita dan mengisolasi pikirannya.
- 3) *Mindfulness vs Over-identification*. *Mindfulness* adalah keseimbangan emosi negatif pada remaja yang hadir sehingga perasaan yang dirasakan oleh remaja tidak ditekan atau dilebih-lebihkan dan menerima serta menghadapi kenyataan dengan terbuka. Sedangkan *over-identification* adalah reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan yang ditunjukkan oleh remaja ketika menghadapi suatu permasalahan sehingga menyebabkan pikiran negatif yang tidak seharusnya.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Instrumen Pengungkap *Self-compassion* Remaja

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket *self-compassion* remaja yang digunakan untuk mengungkap penyusunan rancangan program bimbingan pribadi berdasarkan kecenderungan *self-compassion* peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Instrumen *self-compassion* yang akan dikembangkan dalam penelitian ini menggunakan konstruk dari teori *self-compassion* dari Kristin Neff (K. Neff, 2004). Kristin Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai suatu sikap / tindakan dimana seseorang belajar untuk menjadi teman yang baik bagi dirinya sendiri ketika sangat membutuhkan sosok untuk menjadi teman bagi dirinya (batin) daripada menjadi musuh bagi dirinya

sendiri (batin) (K. Neff, 2011). Kemudian Kristin Neff membagi *self-compassion* menjadi 3 komponen yaitu : (1) *self-kindness vs self-judgment*; (2) *common humanity vs isolation*; (3) *mindfulness vs over-identification* (K. Neff, 2020). Masing-masing dari komponennya terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*.

Sejatinya dalam teori *self-compassion* dari Kristin Neff telah memiliki instrumen baku yakni *self-compassion scale* (SCS). *Self-compassion scale* (SCS) merupakan instrumen baku dari teori *self-compassion* yang dibuat oleh Dr. Kristin Neff (K. D. Neff et al., 2021). Namun, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengungkap *self-compassion* pada remaja adalah instrumen adaptasi dari Instrumen *Self-compassion scale* (SCS). Adaptasi dilakukan agar instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini lebih sesuai untuk remaja pada tingkatan SMP (Sekolah Menengah Atas). Instrumen yang dikembangkan berbentuk kuesioner dengan penskalaan tipe Guttman. Peneliti menggunakan instrumen tersebut untuk sasaran / partisipan remaja usia SMP (sekitar 12-15 tahun). Pernyataan dalam instrumen tersebut dirancang agar bisa digunakan untuk mendapatkan data mengenai *self-compassion* pada remaja (siswa SMP).

Kisi-kisi instrumen penelitian dilakukan dengan menjabarkan teori yang mendasari instrumen yang akan dikembangkan. *Self-compassion* memiliki 3 aspek berpasangan, masing masing aspek dari *self-compassion* akan dijelaskan ke dalam gagasan kunci, kemudian lebih spesifik dijelaskan ke dalam indikator dari teori *self-compassion*. Indikator-indikator dari setiap aspek yang sudah peneliti buat disesuaikan dengan teori *self-compassion*. Berikut tabel spesifikasi instrumen penelitian berupa kisi-kisi dari alat pengumpul data *self-compassion* yang telah peneliti adaptasi :

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen *Self-compassion* Pada Remaja
(Sebelum Pengujian)

Aspek	Gagasan Kunci	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Self-Kindness vs Self-judgment</i>	Sikap hangat, pengertian, dan lembut terhadap diri sendiri ketika individu menderita, gagal, atau merasa tidak mampu, alih-alih menghakimi diri sendiri secara keras atas kegagalan yang dialami	Mampu menunjukkan sikap hangat, pengertian, dan lembut terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan.	3A, 8B, 13B, 15A, 20A, 24B, 27A, 28B, 30A, 32B, 33A	
		Menunjukkan sikap menghakimi diri sendiri secara keras atas kegagalan yang telah dialami		3B, 8A, 13A, 15B, 24A, 20B, 27B, 28A, 30B, 32A, 33B
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	Pengakuan bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian hidup dari manusia, alih-alih berpandangan sempit pada kesulitan, tantangan, kegagalan, serta berfokus pada ketidaksempurnaan	Mampu menyadari bahwa memiliki ketidaksempurnaan dalam diri	1A, 5B, 6A, 10A, 14A, 16A, 19A, 22B, 26A, 29A, 31A	
		Menunjukkan sikap/perasaan negatif karena berpandangan sempit terhadap ketidaksempurnaan diri.		1B, 5A, 6B, 10B, 14B, 16B, 19B, 22A, 26B, 29B, 31B
<i>Mindfulness vs Over-identification</i>	Keseimbangan emosi negatif yang hadir sehingga perasaan tidak ditekan atau dilebih-lebihkan. Alih-alih bereaksi berlebihan ketika dihadapkan dengan kesulitan atau ketidaksempurnaan	Mampu memahami emosi negatif yang timbul secara seimbang	2A, 4B, 7B, 9B, 11A, 12B, 17A, 18A, 21B, 23A, 25A	
		Menunjukkan reaksi berlebih ketika dihadapkan dengan kesulitan atau ketidaksempurnaan		2B, 4A, 7A, 9A, 11B, 12A, 17B, 18B, 21A, 23B, 25B
Uji Konsistensi			34A, 35A, 36A, 37A, 38A	34B, 35B, 36B, 37B, 38B
JUMLAH			33 + 5 Uji konsistensi	33 + 5 Uji konsistensi

3.5.2 Uji Kelayakan Instrumen (*Judgment*)

Sebelum instrumen diujicobakan, instrumen melalui uji kelayakan instrumen (*judgment*), yaitu uji kelayakan instrumen penelitian melalui dosen pembimbing skripsi yang berkompeten dan memahami bidang garapan yang diteliti oleh peneliti. Uji kelayakan instrumen (*Judgment*) dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi merupakan kebijakan prodi selama masa pandemic Covid 19. Selain itu, instrumen harus dilihat kesesuaiannya antara isi rumusan setiap pernyataan dengan indikator nilai yang diukur oleh butir pernyataan berdasarkan aspek dari *self-compassion*. Uji kelayakan instrumen (*judgment*) dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi, yaitu pembimbing 1 yaitu Prof. Dr. Uman Suherman AS., M.Pd., dan pembimbing 2 yaitu Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.

3.5.3 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan sebelum instrumen disebarkan kepada partisipan dalam penelitian ini. Uji keterbacaan dilakukan kepada peserta didik pada jenjang yang sama dengan partisipan untuk penelitian, yaitu kelas VIII SMP. Peserta didik yang menjadi partisipan dalam uji keterbacaan instrumen ini sebanyak 5 orang dari sekolah yang berbeda dengan tempat dilakukannya penelitian.

Tabel 3.3
Uji Keterbacaan

No Item	Item Sebelum Uji Keterbacaan	Keterangan	Item Setelah Uji Keterbacaan
13A	Saya merasa tidak mampu ketika nilai ujian tidak sesuai harapan	Maksud dari “tidak mampu” yang dimaksud kurang dipahami	Saya merasa tidak puas ketika nilai ujian tidak sesuai harapan
28A	Saya menjadi cuek terhadap diri jika sedang sakit hati	Maksud kata “cuek” pada item tersebut memperdulikan diri sendiri atau bagaimana?	Saya menjadi tidak peduli terhadap diri sendiri ketika sedang sakit hati
27B	ketidakmampuan yang saya miliki sangat merepotkan	Maksud dari kata “merepotkan” seperti apa?	Saya masih kesulitan untuk menghargai ketidakmampuan yang saya miliki
32A	Saya mencintai diri saya hanya jika memiliki penampilan yang sesuai keinginan	Maksud dari kalimat “yang sesuai keinginan” kurang dimengerti	Saya mencintai diri, hanya jika memiliki penampilan yang rupawan
9B	Saya mencoba untuk memandang kegagalan dalam perspektif yang positif	Kata “perspektif” kurang dipahami	Saya mencoba untuk memandang kegagalan dalam sudut pandang yang positif
2A	Saya tidak akan teralihkan ketika ada teman yang membuat kesal	Maksud dari “tidak teralihkan” kurang dipahami	Saya tidak merasa terganggu ketika ada teman yang membuat kesal

3.5.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan sebelum menyebarkan instrumen kepada partisipan penelitian. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada tanggal 14 Mei 2022 kepada peserta didik yang berbeda dengan partisipan penelitian, yaitu kepada 72 orang siswa kelas VIII SMPN 12 Bandung. Berikut penjelasan detail mengenai uji validitas dan uji reliabilitas.

a. Uji Validitas

Instrumen yang valid merupakan instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Maksud dari mengukur apa yang seharusnya diukur dalam hal ini adalah mengukur *self-compassion* remaja. Uji validitas yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* karena menghasilkan data berskala ordinal (Sheperis et al., 2016). Uji validitas dilakukan dengan melihat rinci per-item pernyataan pada komponen yang membangun *self-compassion*. Pengolahan data untuk melakukan uji validitas menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26.

Pengujian validitas instrumen ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* maka harus melihat pada tiga kriteria (Sheperis et al., 2016). Kriteria tersebut diantaranya: (1) nilai *Correlation coefficients* $> 0,21$; (2) nilai sig. $< 0,05$; (3) nilai *coefficients* harus positif. Pada setiap item pernyataan harus memiliki nilai yang sesuai dengan ketiga kriteria tersebut maka item dapat dinyatakan valid. Berikut tabel item yang dinyatakan valid, tidak valid, dan dibuang.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas

Variabel	Ket	No Item	Jumlah
<i>Self-compassion</i>	Valid	1AB, 2AB, 3AB, 4A, 5AB, 6AB, 7A, 8AB, 9AB, 10B, 11AB, 12A, 13AB, 15AB, 16AB, 17AB, 18AB, 19AB, 20AB, 21AB, 22AB, 24AB, 25AB, 26AB, 27AB, 28AB, 29AB, 30AB, 31AB, 32AB, 33AB	27 item berpasangan dan 4 item
	Tidak Valid	4B, 7B, 10A, 12B, 14AB, 23AB	2 item berpasangan dan 4 item
	Item dibuang	4AB, 7AB, 10AB, 12AB, 14AB, 23AB	6 butir item berpasangan

(hasil uji validitas dari aplikasi IBM SPSS versi 26 terlampir)

Mengacu pada hasil perhitungan aplikasi IBM SPSS versi 26 tersebut bahwa 27 butir item berpasangan dan 4 item dinyatakan valid, namun ada 2 butir item berpasangan dan 4 butir item yang dinyatakan tidak valid yaitu pada nomor 4B,

7B, 10A, 12B, 14AB, dan 23AB. Sehingga butir item yang harus dibuang sebanyak 6 butir item berpasangan yaitu pada nomor 4AB, 7AB, 10AB, 12AB, 14AB, dan 23AB, hal tersebut dilakukan karena instrumen yang digunakan merupakan instrumen berpasangan sehingga apabila ada salah satu item dari sepasang item pernyataan maka harus dibuang dua-duanya.

b. Uji Reliabilitas

Susan Stainback (1988) mengatakan bahwa “*reliability is often defined as the consistency and stability of data or findings*” (Sugiyono, 2013). Yang artinya bahwa reliabilitas berkenaan dengan konsistensi dan stabilitas data hasil temuan. Dengan demikian berarti Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang konsisten dan stabil. Pengolahan data untuk melakukan uji reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26 yang dilakukan menggunakan teknik *split-half reliability*. *Split-half reliability* adalah salah satu teknik dalam uji reliabilitas dengan membagi dua bagian yang sebanding, hasil dari setengah bagian diujikan pada setengah bagian yang lainnya (Sheperis et al., 2016). Untuk melihat hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan teknik *split-half* dapat melihat nilai *Spearman-Brown coefficient*. Pada teknik *split-half reliability* ini memiliki kriteria, dikatakan dalam Sheperis et al. (2016) bahwa pada teknik *split-half reliability* dapat dikatakan reliabel apabila masuk pada kriteria sebagai berikut.

- 1) Jika hasil ditemukan *Spearman-Brown coefficient* $\geq 0,87$ maka instrumen variabel dinyatakan reliabel / konsisten.
- 2) Jika hasil ditemukan *Spearman-Brown coefficient* $< 0,87$ maka instrumen variabel dinyatakan tidak reliabel / tidak konsisten.

Reliability Statistics				
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.893	
		N of Items	33 ^a	
	Part 2	Value	.861	
		N of Items	33 ^b	
	Total N of Items			66
	Correlation Between Forms			.782
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.878	
	Unequal Length		.878	
Guttman Split-Half Coefficient			.872	

Gambar 3.1
Hasil Uji Reliabilitas

Dari hasil perhitungan reliabilitas dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 26 menghasilkan nilai pada *Spearman-Brown coefficient* sebesar 0,878 yang artinya lebih besar dari 0,87 maka dinyatakan reliabel / konsisten. Dari hasil perhitungan tersebut dapat dikatakan bahwa instrumen *self-compassion* remaja yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel / konsisten.

Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas, ada beberapa item pernyataan yang harus dibuang. Item dibuang karena tidak layak untuk digunakan, sebagaimana hasil dari uji validitas menunjukkan ada 6 pasang item berpasangan yang harus dibuang. Sehingga kisi-kisi instrumen *self-compassion* remaja setelah dilakukan pengujian tersebut berubah dari asal sebanyak 33 pasang item pernyataan dan 5 pasang item pernyataan konsistensi menjadi 27 pasang item pernyataan dan 5 pasang item pernyataan konsistensi. Sebagaimana tercantum pada tabel berikut.

Tabel 3.5
Kisi-kisi Instrumen *Self-compassion* Pada Remaja
(Setelah Pengujian)

Aspek	Gagasan Kunci	Indikator	Pernyataan		
			(+)	(-)	Σ
<i>Self-Kindness vs Self-judgment</i>	Sikap hangat, pengertian, dan lembut terhadap diri sendiri ketika individu menderita, gagal, atau merasa tidak mampu, alih-alih menghakimi diri sendiri secara keras atas kegagalan yang dialami	Mampu menunjukkan sikap hangat, pengertian, dan lembut terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan.	3A, 6B, 9B, 10A, 15A, 18B, 21A, 22B, 24A, 26B, 27A		11 pasang
		Menunjukkan sikap menghakimi diri sendiri secara keras atas kegagalan yang telah dialami		3B, 6A, 9A, 10B, 15B, 18A, 21B, 22A, 24B, 26A, 27B	
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	Pengakuan bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian hidup dari manusia, alih-alih berpandangan sempit pada kesulitan, tantangan, kegagalan, serta	Mampu menyadari bahwa memiliki ketidaksempurnaan dalam diri	1A, 4B, 5A, 11A, 14A, 17B, 20A, 23A, 25A		9 pasang
		Menunjukkan sikap/perasaan negatif karena berpandangan sempit terhadap ketidaksempurnaan diri.		1B, 4A, 5B, 11B, 14B, 17A, 20B, 23B, 25B	

Aspek	Gagasan Kunci	Indikator	Pernyataan		
			(+)	(-)	Σ
	berfokus pada ketidak sempurnaan				
<i>Mindfulness vs Over-identification</i>	Keseimbangan emosi negatif yang hadir sehingga perasaan tidak ditekan atau dilebih-lebihkan. Alih-alih bereaksi berlebihan ketika dihadapkan dengan kesulitan atau ketidaksempurnaan	Mampu memahami emosi negatif yang timbul secara seimbang	2A, 7B, 8A, 12A, 13A, 16B, 19A		7 pasang
		Menunjukkan reaksi berlebih ketika dihadapkan dengan kesulitan atau ketidaksempurnaan		2B, 7A, 8B, 12B, 13B, 16A, 19B	
Uji Konsistensi			28A, 29A, 30A, 31, 32A	28B, 29B, 30B, 31B, 32B	5 pasang
JUMLAH			27 pasang + 5 pasang uji konsistensi		

3.6 Analisis Data

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner berupa angket *self-compassion* remaja. Angket ini berisi 27 pasang item pernyataan yang harus dipilih oleh peserta didik sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya dan 5 pasang item pernyataan untuk menguji konsistensi partisipan dalam pengisian angket tersebut.

3.6.2 Teknik Analisis Data

Data penelitian yang diperoleh merupakan data mengenai *self-compassion* peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Data tersebut diolah berdasarkan tahap-tahap berikut.

a. Verifikasi Data

Tahap yang pertama dalam analisis data yaitu melakukan verifikasi data. Verifikasi data untuk memeriksa kelengkapan angket sebelum dan sesudah disebarkan kepada partisipan. Pada tahap ini juga dilakukan pemeriksaan ulang kelengkapan pengisian data diri serta pilihan dari jawaban partisipan terhadap

angket *self-compassion* remaja. Hasil verifikasi menunjukkan semua angket telah diisi oleh peserta didik kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022 dan siap untuk diolah. Selanjutnya peneliti melakukan tabulasi data atau merekap data ke dalam tabel tabel yang sudah dicoding.

b. Penskoran Uji Konsistensi

Penskoran uji konsistensi dilakukan agar data yang didapat dan diolah dari hasil jawaban peserta didik dapat teruji kebenarannya, dilakukan dengan konsisten, dan tidak asal dalam menjawab angket tersebut. Uji konsistensi dilakukan dengan menambahkan 5 pasang item pernyataan yang sama dengan item pada angket *self-compassion* remaja. Berikut merupakan kriteria penskoran uji konsistensi pada angket yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.6
Skor Uji Konsistensi

Jumlah Item Konsisten	Persentase Konsistensi	Rumus	Kategori
1	20%	$X \leq 40\%$	Tidak Valid
2	40%		
3	60%	$X \geq 60\%$	Valid
4	80%		
5	100%		

Partisipan yang akan diikutsertakan dan dihitung hasil jawabannya adalah partisipan yang mengisi angket dengan konsisten. Yakni jika peserta didik mendapatkan skor konsistensi sebesar $\geq 60\%$ maka dinyatakan konsisten, namun jika skor konsistensi sebesar $\leq 40\%$ maka dinyatakan tidak konsisten. Apabila partisipan konsisten dalam mengisi angket maka akan dihitung dalam pengolahan data, namun jika partisipan tidak konsisten dalam mengisi angket maka partisipan tersebut tidak akan diikutsertakan dalam perhitungan. Berikut adalah hasil dari uji konsistensi pengisian angket *self-compassion* remaja yang diisi oleh peserta didik kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

Tabel 3.7
Hasil Uji Konsistensi Pengisian Instrumen

Jumlah Item Konsisten	Persentase Konsistensi	Jumlah
1	20%	0
2	40%	1
3	60%	11
4	80%	49
5	100%	67

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 0 peserta didik mengisi instrumen dengan kekonsistenan sebesar 20%, sebanyak 1 peserta didik mengisi instrumen dengan kekonsistenan sebesar 40%, sebanyak 11 peserta didik mengisi instrumen dengan kekonsistenan sebesar 60%, sebanyak 49 peserta didik mengisi instrumen dengan kekonsistenan sebesar 80%, sebanyak 67 peserta didik mengisi instrumen dengan kekonsistenan sebesar 100%. Sedangkan untuk melihat peserta didik tersebut mengisi dengan konsisten atau tidak tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 3.8
Hasil Rekapitulasi Uji Konsistensi Pengisian Instrumen

Jumlah Partisipan	Partisipan Yang Mengisi Secara Konsisten		Partisipan Yang Mengisi Secara Tidak Konsisten	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
128	127	99%	1	1%

Dengan perolehan data tersebut dapat diketahui bahwa dari 128 peserta didik yang menjadi partisipan dalam penelitian ini, hanya 127 peserta didik yang mengisi angket secara konsisten, sedangkan 1 peserta didik mengisi angket dengan tidak konsisten. Dikatakan konsisten jika peserta didik mendapatkan skor $\geq 60\%$ maka dinyatakan konsisten, jika skor $\leq 40\%$ maka dinyatakan tidak konsisten. Sehingga dari 128 peserta didik yang menjadi partisipan hanya 127 peserta didik yang diikutsertakan dalam perhitungan mencari gambaran kecenderungan *self-compassion* remaja di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

c. Penskoran Data Hasil Penelitian (Skoring)

Instrumen yang telah disusun dalam penelitian ini disusun berdasarkan kisi-kisi yang dibuat, sehingga menghasilkan butir item pernyataan dan kemungkinan-kemungkinan jawaban. Dalam pembuatan instrumen *self-compassion* remaja ini menggunakan penskalaan Guttman. Penskalaan Guttman merupakan jenis penskalaan yang digunakan untuk mendapatkan jawaban yang tegas dari partisipan penelitian, dengan hanya dua interval seperti "ya-tidak", "benar-salah", "pernah-tidak pernah", "positif-negatif", dan lain- lain (Sugiyono, 2013). Skala Guttman digunakan apabila peneliti menginginkan jawaban yang tegas dari permasalahan yang diberikan melalui pernyataan pada kuesioner.

Kelebihan dari skala Guttman diantaranya : (1) tidak adanya *response style* karena alternatif jawaban tegas; (2) sifat dari jawaban tegas; (3) memudahkan partisipan dalam pengisian kuesioner karena jawaban berupa dikotomi (dua

kelompok yang saling bertentangan); (4) pada penskalaan Guttman lebih berfokus pada pemaknaan hasil pengukuran; (5) pernyataan lebih cenderung sedikit; (6) dapat langsung diinterpretasikan tanpa perlu norma. Pemberian skoring pada instrumen tersebut dengan menggunakan skala Guttman sebagai berikut.

Tabel 3.9
Pola Skor Opsi Alternatif Respons
Skala Guttman

Pernyataan	Skor Alternatif Respon	Deskripsi
<i>Favorable (+)</i>	1	Jika partisipan memilih jawaban yang menggambarkan <i>self-compassion</i> pada aspek (<i>self-kindness, common humanity, mindfulness</i>)
<i>Unfavorable (-)</i>	0	Jika partisipan memilih jawaban yang menggambarkan <i>self-compassion</i> pada aspek (<i>self-judgment, isolation, over-identification</i>)

Instrumen kecenderungan *self-compassion* remaja menggunakan skala 1 dan 0 untuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Dua opsi alternatif pernyataan tersebut harus diisi oleh partisipan dengan pertimbangan kondisi yang paling sesuai dengan keadaan partisipan. Pernyataan *favorable* menggambarkan peserta didik yang *self-compassion* pada aspek (*self-kindness, common humanity, mindfulness*). Sedangkan pernyataan *unfavorable* menggambarkan peserta didik yang *self-compassion* pada aspek (*self-judgment, isolation, over-identification*).

d. Kategorisasi Data

Kecenderungan *self-compassion* peserta didik kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022 diperoleh dengan cara menganalisis data skor yang kemudian dikelompokkan ke dalam 2 kategori, yaitu rendah dan tinggi. Pengkategorian data mengadaptasi ketentuan teoritis kategorisasi dalam penelitian Spillane et al. (2022) yang membagi *self-compassion* ke dalam 2 kategori pada level rendah dan tinggi (Spillane et al., 2022). Kategori tersebut mampu menggambarkan kecenderungan *self-compassion* remaja. Penentuan kategori rendah dan tinggi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.10
Kategorisasi Tingkat *Self-Compassion* Peserta Didik Kelas VIII
SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022

Skor	Kategori
$X \leq 0,5$	Rendah
$X > 0,5$	Tinggi

Setelah dapat ditentukan kategori kecenderungan *self-compassion* yang didapat kemudian dilakukan interpretasi terhadap kategori tersebut. Interpretasi terhadap kategori kecenderungan *self-compassion* tersebut sebagai berikut.

Tabel 3.11
Interpretasi Skor Kategori *Self-Compassion* Remaja

Kategori	Skor	Interpretasi
Rendah	$X \leq 0,5$	Peserta didik yang berada dalam kategori rendah kurang memiliki kecenderungan dalam memberikan rasa kasih sayang atau mengasihi dirinya ketika dihadapkan dengan suatu hal yang tidak diharapkan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, tanpa menghakimi dirinya sendiri serta melihat pada suatu kejadian itu sebagai pengalaman hidupnya yang wajar / lazim dialami oleh semua manusia. Peserta didik yang masuk ke dalam kategori rendah juga masih kurang mampu berbuat baik, bersikap hangat, pengertian dan lembut pada dirinya, kurang mampu menerima ketidaksempurnaan pada dirinya, dan kurang mampu terbuka dengan kenyataan hidup.
Tinggi	$X > 0,5$	Peserta didik yang berada dalam kategori tinggi memiliki kecenderungan dalam memberikan rasa kasih sayang atau mengasihi dirinya ketika dihadapkan dengan suatu hal yang tidak diharapkan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, tanpa menghakimi dirinya sendiri serta melihat pada suatu kejadian itu sebagai pengalaman hidupnya yang wajar / lazim dialami oleh semua manusia. Peserta didik yang masuk ke dalam kategori tinggi juga mampu berbuat baik, bersikap hangat, pengertian dan lembut pada dirinya, mampu menerima ketidaksempurnaan pada dirinya, dan mampu terbuka dengan kenyataan hidup.

e. Penyusunan Program Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan *Self-Compassion* Peserta Didik

Program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-compassion* remaja kelas VIII di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022 disusun berdasarkan perolehan data *self-compassion* remaja yang didapatkan di lapangan. Rancangan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-compassion* remaja terdiri atas : (1) rasional; (2) dasar hukum; (3) visi dan misi; (4) deskripsi kebutuhan; (5) tujuan; (6) sasaran; (7) komponen program; (8) bidang layanan; (9) rencana operasional; (10) pengembangan tema/topik; (11) Pengembangan RPL (Rancangan Pelaksanaan Layanan); (12) rencana evaluasi dan tindak lanjut; (13) sarana dan prasarana; dan (14) anggaran biaya. Selanjutnya rancangan program bimbingan pribadi tersebut diuji kelayakannya (*judgment*) oleh para ahli / pakar bimbingan dan konseling.

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tiga tahap, prosedur penelitian digambarkan dengan tahapan-tahapan yang terdiri dari beberapa Langkah kegiatan sebagai berikut :

Tabel 3.12
Prosedur Penelitian

Tahap	Kegiatan	Hasil
Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi masalah 2. Mengkaji teori <i>self-compassion</i> 3. Pengembangan instrumen <i>self-compassion</i> remaja untuk penelitian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rumusan masalah 2. Instrumen penelitian sebelum uji coba
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uji coba instrumen (uji kelayakan, uji keterbacaan, uji validitas, uji reliabilitas) 2. Pengumpulan data penelitian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Instrumen terstandar 2. Gambaran umum <i>self-compassion</i> remaja
Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perumusan program bimbingan pribadi berdasarkan kecenderungan <i>self-compassion</i> peserta didik 2. Uji kelayakan program bimbingan pribadi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rancangan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan <i>self-compassion</i> remaja