

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III membahas desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional yang bertujuan menguji hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja/peserta didik SMAN 1 Sumedang.

Metode korelasional adalah prosedur yang mengukur derajat asosiasi/hubungan antara dua variabel ataupun lebih dengan menggunakan prosedur statistik analisis korelasional. Derajat hubungan yang dinyatakan dengan angka ini, menunjukkan apakah dua variabel terkait/dapat diprediksi yang lain (Creswell, 2012).

Desain penelitian yang digunakan adalah *explanatory research design*. *Explanatory research design* adalah desain korelasional yang mengukur pada sejauh mana dua variabel/atau lebih saling bervariasi, yaitu di mana perubahan dalam satu variabel direfleksikan dalam perubahan variabel lainnya. *Explanatory research design* (desain penjelasan) ini terdiri dari hubungan sederhana antara dua variabel (Creswell, 2012).

3.2 Partisipan

Partisipan penelitian adalah remaja yang menduduki jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu seluruh peserta didik SMAN 1 Sumedang yang terdiri dari 1.278 orang dengan karakteristik sebagai berikut: (1) menduduki kelas 10, 11 dan 12, (2) peminatan IPA, IPS dan Bahasa, (3) belum menikah, serta (4) rata-rata berusia 14-18 tahun. Adapun beberapa dasar pertimbangan pemilihan partisipan tersebut yaitu sebagai berikut:

- 1) Populasi penelitian ditentukan berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dengan topik yang sama, yaitu penelitian (Jannah, 2019) populasinya adalah remaja dengan orangtua tunggal yang berusia 19-21 tahun. Maka dari

itu populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah remaja pada umumnya yang berusia 14-18 tahun untuk mengisi kesenjangan penelitian yang ada.

- 2) Remaja dengan usia 14-18 tahun yang berada pada jenjang SMA dipandang cocok untuk dijadikan sebagai partisipan dalam penelitian ini, karena remaja pada jenjang tersebut memiliki salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai untuk dapat menerima diri mereka sendiri (Rusmana, 2019).

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh remaja/peserta didik SMAN 1 Sumedang yang terdiri dari 1.278 orang yang terbagi menjadi 36 rombongan belajar. Adapun jumlah anggota populasi peserta didik SMAN 1 Sumedang dalam setiap rombongan belajarnya dipaparkan dalam Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1
Anggota Populasi Peserta Didik SMAN 1 Sumedang
Tahun Ajaran 2021/2022

| Kelas | Jumlah Siswa | Kelas | Jumlah Siswa | Kelas | Jumlah Siswa |
|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 10 MIPA 1 | 36 | 11 MIPA 1 | 36 | 12 MIPA 1 | 36 |
| 10 MIPA 2 | 36 | 11 MIPA 2 | 36 | 12 MIPA 2 | 36 |
| 10 MIPA 3 | 36 | 11 MIPA 3 | 36 | 12 MIPA 3 | 36 |
| 10 MIPA 4 | 36 | 11 MIPA 4 | 34 | 12 MIPA 4 | 36 |
| 10 MIPA 5 | 36 | 11 MIPA 5 | 36 | 12 MIPA 5 | 36 |
| 10 MIPA 6 | 36 | 11 MIPA 6 | 36 | 12 MIPA 6 | 36 |
| 10 MIPA 7 | 36 | 11 MIPA 7 | 36 | 12 MIPA 7 | 35 |
| 10 MIPA 8 | 36 | 11 MIPA 8 | 35 | 12 IPS 1 | 36 |
| 10 IPS 1 | 36 | 11 IPS 1 | 34 | 12 IPS 2 | 36 |
| 10 IPS 2 | 36 | 11 IPS 2 | 35 | 12 IPS 3 | 35 |
| 10 IPS 3 | 36 | 11 IPS 3 | 36 | 12 IPS 4 | 34 |
| 10 IPS 4 | 36 | 11 IPS 4 | 36 | 12 BAHASA 1 | 28 |
| Jumlah | 432 | Jumlah | 426 | Jumlah | 420 |
| Total | | | | | 1.278 |

Adapun sampel penelitian diambil dari sebagian populasi, dengan pengambilan sampel probabilitas. Pengambilan sampel probabilitas ini dilakukan dengan cara memilih individu dari populasi yang mewakili populasi tersebut dan dapat diklaim bahwa sampel tersebut mewakili populasi, sehingga dapat digeneralisasikan untuk populasi tersebut (Creswell, 2012). Bentuk pengambilan sampel probabilitas yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan cara

memilih peserta untuk sampel sehingga setiap individu memiliki probabilitas/kesempatan yang sama untuk dipilih dari populasi (Creswell, 2012). Ukuran sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan formulasi tabel penentuan ukuran sampel model Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% (Indrawan & Yaniawati, 2017). Namun dalam formulasi tabel tersebut, tidak ada besaran sampel sebanyak 1.278 sesuai dengan jumlah populasi dalam penelitian ini, sehingga peneliti membulatkan dan mencari besaran populasi yang paling dekat dengan yang terdapat dalam formulasi tabel Isaac dan Michael tersebut, yaitu 1.300. Sehingga jumlah sampel penelitian adalah 275 orang remaja/peserta didik SMAN 1 Sumedang. Maka dari itu sampel penelitian adalah sebagian peserta didik SMAN 1 Sumedang yang terdiri dari 275 orang. Adapun penentuan ukuran sampel berdasarkan formulasi tabel Isaac dan Michael tersebut disajikan dalam Tabel 3.2 dibawah ini (Indrawan & Yaniawati, 2017).

Tabel 3.2
Ukuran Sampel Model Isaac dan Michael

| N | Signifikasi | | | N | Signifikasi | | | N | Signifikasi | | |
|-----|-------------|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|------|-------------|-----|-----|
| | 1% | 5% | 10% | | 1% | 5% | 10% | | 1% | 5% | 10% |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 160 | 129 | 110 | 101 | 500 | 285 | 205 | 176 |
| 15 | 15 | 14 | 14 | 170 | 135 | 114 | 105 | 550 | 301 | 213 | 182 |
| 20 | 19 | 19 | 19 | 180 | 142 | 119 | 108 | 600 | 315 | 221 | 187 |
| 25 | 24 | 23 | 23 | 190 | 148 | 123 | 112 | 650 | 329 | 227 | 191 |
| 30 | 29 | 28 | 28 | 200 | 154 | 127 | 115 | 700 | 341 | 233 | 195 |
| 35 | 33 | 32 | 32 | 210 | 160 | 131 | 118 | 750 | 352 | 238 | 199 |
| 40 | 38 | 36 | 36 | 220 | 165 | 135 | 122 | 800 | 363 | 243 | 202 |
| 45 | 42 | 40 | 39 | 230 | 171 | 139 | 125 | 850 | 373 | 247 | 205 |
| 50 | 47 | 44 | 42 | 240 | 176 | 142 | 127 | 900 | 382 | 251 | 208 |
| 55 | 51 | 48 | 46 | 250 | 182 | 146 | 130 | 950 | 391 | 255 | 211 |
| 60 | 55 | 51 | 49 | 260 | 187 | 149 | 133 | 1000 | 399 | 258 | 213 |
| 65 | 59 | 55 | 53 | 270 | 192 | 152 | 135 | 1100 | 414 | 265 | 217 |
| 70 | 63 | 58 | 56 | 280 | 197 | 155 | 138 | 1200 | 427 | 270 | 221 |
| 75 | 67 | 62 | 59 | 290 | 202 | 158 | 140 | 1300 | 440 | 275 | 224 |
| 80 | 71 | 65 | 62 | 300 | 207 | 161 | 143 | 1400 | 450 | 279 | 227 |
| 85 | 75 | 68 | 65 | 320 | 216 | 167 | 147 | 1500 | 460 | 283 | 229 |
| 90 | 79 | 72 | 68 | 340 | 225 | 172 | 151 | 1600 | 469 | 286 | 232 |
| 95 | 83 | 75 | 71 | 360 | 234 | 177 | 155 | 1700 | 477 | 289 | 234 |
| 100 | 87 | 78 | 73 | 380 | 242 | 182 | 158 | 1800 | 485 | 292 | 235 |
| 110 | 94 | 84 | 78 | 400 | 250 | 186 | 162 | 1900 | 492 | 294 | 237 |
| 120 | 102 | 89 | 83 | 420 | 257 | 191 | 165 | 2000 | 498 | 297 | 238 |
| 130 | 109 | 95 | 88 | 440 | 265 | 195 | 168 | 2200 | 510 | 301 | 241 |
| 140 | 116 | 100 | 92 | 460 | 272 | 198 | 171 | 2400 | 520 | 304 | 243 |
| 150 | 122 | 105 | 97 | 480 | 279 | 202 | 173 | 2600 | 529 | 307 | 245 |

Yuni Nur Rohman, 2022

HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA (STUDI DI SMA NEGERI 1 SUMEDANG TAHUN AJARAN 2021/2022)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Langkah-langkah *sampling* yang digunakan dalam *simple random sampling* untuk memilih peserta didik yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *Random Number Generator* dengan cara: peneliti mencatat seluruh nama peserta didik dalam populasi berurutan sesuai nomor absen, kelasnya dan tingkatan/angkatannya masing-masing (dari 10 MIPA 1 sampai 12 Bahasa 1/ dimulai dari kelas 10 semua kelas secara berurutan, kelas 11 semua kelas secara berurutan dan kemudian kelas 12 semua kelas secara berurutan) dalam *Microsoft Excel*, kemudian nama-nama peserta didik tersebut *dicoding* (dikodekan) dengan angka 1 hingga 1.278 sesuai dengan urutan, lalu peneliti membuka aplikasi *Random Number Generator* serta memasukkan angka 1 sebagai angka minimal dan angka 1.278 sebagai angka maksimal untuk diacak, peneliti kemudian mengacak angka tersebut sebanyak 275 kali sampai mendapatkan 275 nomor peserta didik sesuai dengan yang telah dikodekan, dan kemudian nomor-nomor yang telah didapatkan dari hasil acak tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian.

3.4 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen yang berbeda, yaitu instrumen untuk mengukur penerimaan diri dan *mindfulness*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri dalam penelitian adalah *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire-Revised* (USAQ-R) yang diadaptasi dari Chamberlain & Haaga's, (2001b) yang berisi 20 item. USAQ-R ini merupakan instrumen yang cocok untuk mengukur penerimaan diri dalam penelitian ini, karena membantu menggambarkan penerimaan diri individu sepenuhnya dan tanpa syarat (Chamberlain & Haaga, 2001).

USAQ-R mengukur lima aspek penerimaan diri, yaitu: merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan, kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri terutama dalam hubungan dengan orang lain, pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain, keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan, serta sikap terhadap penilaian diri sendiri. USAQ-R merupakan instrumen laporan diri (*self-report*) dengan skala Likert yang memiliki lima alternatif pilihan jawaban dengan rentang penilaian dari 1 (Sangat Tidak Menggambarkan), 2 (Tidak Menggambarkan), 3 (Netral), 4 (Menggambarkan), dan 5 (Sangat Menggambarkan) untuk item *favorable* dan 5

(Sangat Tidak Menggambarkan), 4 (Tidak Menggambarkan), 3 (Netral), 2 (Menggambarkan), dan 1 (Sangat Menggambarkan) untuk item *unfavorable*. Skor tinggi di USAQ-R menunjukkan penerimaan diri yang tinggi (Vasile, 2013). USAQ-R menunjukkan konsistensi internal yang dapat diterima, dengan konsistensi internal ($\alpha=0,86$; Chamberlain & Haaga, 2001b) (Falkenstein & Haaga, 2013; Stankovic´ & Vukosavljevic´-Gvozden, 2011).

Selanjutnya, instrumen untuk mengukur *mindfulness* dalam penelitian ini adalah *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) yang diadaptasi dari Ruth A. Baer, Gregory T. Smith and Kristin B. Allen, 2004 yang berisi 39 item. Alasan penggunaan dari KIMS ini adalah KIMS merupakan instrumen yang dirancang untuk mengukur *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dan dikembangkan sebagai instrumen yang dapat diterapkan pada populasi tanpa pengalaman meditasi (Hofling, Strohle, Michalak, & Heidenreich, 2011, hlm. 639), sehingga instrumen ini cocok untuk mengukur *mindfulness* pada peserta didik sebelum mereka melakukan pelatihan apapun dalam keterampilan *mindfulness*.

KIMS mengukur empat aspek *mindfulness*, yaitu: *observing* (mengamati), *describing* (menggambarkan), *acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran), dan *accepting without judgment* (menerima tanpa memberikan penilaian) (Baer, Smith, & Allen, 2004). Mengamati adalah subskala yang mengukur tingkat perhatian yang dilakukan individu pada peristiwa eksternal dan emosi internal, sensasi, dan kognisi. Menggambarkan adalah subskala yang mengukur kecenderungan individu untuk mendeskripsikan atau memberi label pengalaman eksternal dan internalnya. Bertindak dengan kesadaran menilai kemampuan individu untuk sepenuhnya memperhatikan momen saat ini. Menerima tanpa memberikan penilaian adalah subskala dari KIMS yang mengukur perilaku menilai yang ada dalam individu, seperti kritik diri (Medvedev, Siegert, Kersten, & Krägeloh, 2016). KIMS merupakan instrumen laporan diri (*self-report*) dengan skala Likert yang memiliki lima alternatif pilihan jawaban dengan rentang penilaian dari 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-Kadang), 4 (Sering), 5 (Selalu) untuk item *favorable* dan 5 (Tidak Pernah), 4 (Jarang), 3 (Kadang-Kadang), 2 (Sering), 1 (Selalu) untuk item *unfavorable*. Skor yang lebih tinggi mencerminkan *mindfulness* yang lebih besar (Galla, Hale, Shrestha, Loo, & Smalley, 2012). KIMS

memiliki validitas isi yang baik dan memiliki validitas konkuren yang baik (MAAS: Brown & Ryan, 2003). KIMS juga memiliki konsistensi internal yang baik. Koefisien alpha untuk setiap aspeknya secara berurutan (yaitu: *observing*, *describing*, *acting with awareness*, dan *accepting without judgment*) adalah 0.91, 0.84, 0.76, dan 0.87 serta skor reliabilitas *test-retest* ulangnya adalah 0.65, 0.81, 0.86, dan 0.83 (Ciarrochi & Bilich, 2006, hlm. 79).

3.4.1 Definisi Operasional Variabel

Variabel yang dikaji dalam penelitian terdiri dari dua variabel, yaitu *mindfulness* sebagai variabel bebas dan penerimaan diri sebagai variabel terikat. Penerimaan diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan peserta didik SMAN 1 Sumedang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan pengalamannya, serta mengakui dan menerima secara penuh dan tanpa syarat atas sifat dan juga perilakunya, kelemahan dan kelebihan pribadinya, tanpa menilai dan menghakimi dirinya, yang ditunjukkan dengan beberapa hal sebagai berikut: merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan, kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri terutama dalam hubungan dengan orang lain, pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain, keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan, serta sikap terhadap penilaian diri sendiri. Adapun lima aspek dari penerimaan diri sebagai berikut.

- 1) Merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan, kemampuan peserta didik untuk merasa berharga terlepas dari ketidakberhasilan yang dialaminya dan terlepas dari persetujuan orang lain
- 2) Kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri terutama dalam hubungan dengan orang lain, kemampuan peserta didik untuk menghindari mengevaluasi dirinya sendiri, terutama dalam membandingkan dirinya dengan orang lain.
- 3) Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain: kemampuan peserta didik untuk menghindari membuktikan dirinya sendiri dan mencari pujian terutama dari keberhasilan dan kompetensi apapun yang dimilikinya.

- 4) Keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan, kemampuan peserta didik untuk terbuka dan tidak merasa terancam terhadap kritik atau kegagalan yang mungkin terjadi pada dirinya sendiri serta menjadikan kritik atau kegagalan tersebut sebagai area perbaikan, peningkatan, dan keberhasilan dirinya.
- 5) Sikap terhadap penilaian diri sendiri, kemampuan peserta didik untuk tidak menilai dan memberikan penilaian global terhadap dirinya sendiri.

Mindfulness dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan peserta didik SMAN 1 Sumedang untuk sadar secara penuh terhadap pengalaman yang terjadi pada dirinya saat ini dengan rasa keterbukaan, rasa penerimaan, tanpa perlawanan atau penghindaran, yang ditunjukkan dengan beberapa hal sebagai berikut: *observing* (mengamati), *describing* (menggambarkan), *acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran), dan *accepting without judgment* (menerima tanpa memberikan penilaian). *Mindfulness* memiliki empat aspek sebagai berikut.

- 1) *Observing* (mengamati), kemampuan peserta didik untuk memperhatikan berbagai rangsangan dilingkungannya, baik yang termasuk dalam peristiwa eksternal (seperti suara dan bau) maupun peristiwa internalnya (seperti sensasi tubuh, kognisi, dan emosi).
- 2) *Describing* (menggambarkan), kemampuan peserta didik untuk mendeskripsikan/menggambarkan pengalaman internal dan eksternalnya kedalam kata-kata.
- 3) *Acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran), kemampuan peserta didik untuk bertindak dengan penuh kesadaran dan sepenuhnya dapat memperhatikan/fokus pada aktivitas yang dilakukannya.
- 4) *Accepting without judgment* (menerima tanpa memberikan penilaian), kemampuan peserta didik untuk menerima peristiwa dan keadaan, tanpa memberikan penilaian atau kritik.

3.4.2 Kisi-kisi Instrumen

Adapun kisi-kisi instrumen penerimaan diri yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri

| Aspek | Indikator | Jenis Pernyataan | | Σ |
|---|---|------------------|--------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| Merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan | Merasa berharga terlepas dari ketidakberhasilan yang dialaminya | 2, 5 | - | 2 |
| | Merasa berharga terlepas dari persetujuan orang lain | 17 | 4 | 2 |
| Kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri terutama dalam hubungan dengan orang lain | Mampu menghindari mengevaluasi dirinya sendiri | - | 6 | 1 |
| | Mampu menghindari membandingkan dirinya dengan orang lain | 18 | 7, 10 | 3 |
| Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain | Menghindari membuktikan dirinya sendiri | 8 | 13 | 2 |
| | Menghindari mencari pujian terutama dari keberhasilan dan kompetensi apapun yang dimilikinya | - | 9,15 | 2 |
| Keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan | Mampu terbuka dan tidak merasa terancam terhadap kritik atau kegagalan yang mungkin terjadi pada diri sendiri | - | 12, 14, 19 | 3 |
| | Mampu menjadikan kritik atau kegagalan sebagai area perbaikan, peningkatan dan keberhasilan diri | 3 | - | 1 |

| Aspek | Indikator | Jenis Pernyataan | | Σ |
|--|---|------------------|--------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| Sikap terhadap penilaian diri sendiri. | Tidak menilai dirinya sendiri | 16, 20 | 1 | 3 |
| | Tidak memberikan penilaian global terhadap diri sendiri | 11 | - | 1 |
| Total Item | | 9 | 11 | 20 |

Sedangkan kisi-kisi instrumen *mindfulness* yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness*

| Aspek | Indikator | Jenis Pernyataan | | Σ |
|--------------------------------------|--|--------------------------|--------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| <i>Observing</i> (mengamati) | Mampu memperhatikan berbagai rangsangan dalam peristiwa internalnya (seperti: sensasi tubuh, kognisi, dan emosi) | 1, 5, 13, 17, 30, 37, 39 | - | 7 |
| | Mampu memperhatikan berbagai rangsangan dalam peristiwa eksternalnya (seperti: suara dan bau) | 9, 21, 25, 29, 33 | - | 5 |
| <i>Describing</i> (menggambarkan) | Mampu mendeskripsikan/ menggambarkan pengalaman internal dengan kata-kata | 2, 26 | 14, 18, 22 | 5 |
| | Mampu mendeskripsikan/ menggambarkan pengalaman eksternal dengan kata-kata | 6, 10, 34 | - | 3 |
| <i>Acting with awareness</i> | Mampu bertindak dengan penuh kesadaran | 19 | 11, 27, 35 | 4 |

Yuni Nur Rohman, 2022

HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA (STUDI DI SMA NEGERI 1 SUMEDANG TAHUN AJARAN 2021/2022)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

| Aspek | Indikator | Jenis Pernyataan | | Σ |
|---|--|------------------|---------------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| (bertindak dengan kesadaran) | Mampu memperhatikan/ fokus pada aktivitas yang dilakukan | 7, 15, 38 | 3, 23, 31 | 6 |
| <i>Accepting without judgment</i> (menerima tanpa memberikan penilaian) | Mampu menerima peristiwa tanpa memberikan penilaian atau kritik | - | 8, 24 | 2 |
| | Mampu menerima keadaan diri tanpa memberikan penilaian atau kritik | - | 4, 12, 16, 20, 28, 32, 36 | 7 |
| Total Item | | 21 | 18 | 39 |

3.4.3 Uji Kelayakan Instrumen

3.4.3.1 Uji Rasional Instrumen

Uji rasional instrumen dilakukan untuk mengukur secara konseptual kelayakan dari instrumen yang telah dikembangkan untuk mengukur penerimaan diri dan *mindfulness* pada remaja (baik dalam segi konstruk, isi, serta bahasa yang digunakan). Adapun penilaian instrumen tersebut dibagi menjadi dua kategori, yaitu memadai/sudah baik dalam segi konstruk, isi, dan bahasa serta tidak memadai yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu harus direvisi kembali dan harus dibuang karena tidak sesuai

Adapun uji rasional instrumen ini dilakukan oleh dua pakar dari Program Studi Bimbingan dan Konseling dengan memberikan penilaian pada setiap item dari kedua instrumen yang digunakan dengan kategori Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang memperoleh kategori Memadai (M) dapat langsung digunakan untuk penyebaran instrumen, sedangkan item yang memperoleh kategori Tidak Memadai (TM) harus direvisi kembali atau item tidak dapat digunakan sama sekali/harus dihilangkan. Berikut ini adalah hasil uji rasional/ *judgement instrument* yang telah dilakukan.

Tabel 3.5
Hasil Uji Kelayakan Instrumen

| Variabel | Hasil | | Nomor Item | Jumlah |
|--------------------|--------------------|-----------------|---|--------|
| Penerimaan Diri | Memadai (M) | | 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 18, 19, 20 | 11 |
| | Tidak Memadai (TM) | Revisi | 2, 4, 5, 11, 12, 13, 14, 16, 17 | 9 |
| | | Tidak Digunakan | - | 0 |
| | Total Item | | | 20 |
| <i>Mindfulness</i> | Memadai (M) | | 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 29, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 39 | 27 |
| | Tidak Memadai (TM) | Revisi | 3, 7, 15, 16, 19, 22, 25, 27, 28, 30, 32, 34 | 12 |
| | | Tidak Digunakan | - | 0 |
| | Total Item | | | 39 |

3.4.3.2 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam mengukur penerimaan diri dan *mindfulness* itu sudah dapat dipahami atau belum oleh partisipan. Adapun uji keterbacaan instrumen ini dilakukan terhadap lima orang peserta didik kelas 10, 11, dan 12 SMA Negeri 3 Sumedang sesuai dengan karakteristik yang sama dengan sampel penelitian.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan instrumen, beberapa peserta didik memberikan masukan/saran perbaikan untuk beberapa item pernyataan, baik berupa penambahan kata-kata, penggantian kata-kata, hingga tanda baca agar pernyataan lebih mudah dipahami oleh partisipan. Setelah mendapatkan beberapa masukan/saran perbaikan tersebut, instrumen kembali direvisi dan disesuaikan kembali sesuai dengan masukan/saran dari partisipan, sehingga instrumen layak untuk digunakan.

3.4.3.3 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen dilakukan untuk mengukur apakah instrumen yang digunakan itu dapat mengukur apa yang seharusnya diukur atau tidak. Validitas juga mengacu pada apakah klaim dan keputusan yang dibuat berdasarkan hasil

penilaian/hasil instrumen penilaian itu masuk akal, bermakna, dan berguna untuk tujuan hasil yang dimaksudkan (Drummond, Sheperis, & Jones, 2016). Adapun uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 22, dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- 1) Input data per item dan totalnya masing-masing dari setiap variabel, yaitu variabel X (*mindfulness*) dan variabel Y (penerimaan diri) ke dalam SPSS secara terpisah (variabel X terlebih dahulu, setelah selesai kemudian variabel Y).
- 2) Setelah data berhasil di input, pada fitur *variable view* dalam SPSS, kolom *name*, *decimals*, dan *measure* disesuaikan dengan data yang diinput. Untuk data per item variabel *mindfulness* pada kolom *name* dirubah menjadi X1, X2, sampai dengan X39, sedangkan untuk nilai total dirubah menjadi "TOTAL_X". Untuk data per item variabel penerimaan diri pada kolom *name* dirubah menjadi Y1, Y2, sampai dengan Y20, sedangkan untuk nilai total dirubah menjadi "TOTAL_Y". Selanjutnya, pada kolom *decimals* ubah semuanya menjadi 0, dan untuk kolom *measure* (baik variabel X dan variabel Y) dirubah menjadi ordinal.
- 3) Kemudian tampilan data pada *variable view* sudah berhasil disesuaikan, untuk menguji validitas, kembali kepada menu *data view*, kemudian klik menu *analyze* → *correlate* → *bivariate*. Pindahkan total item terlebih dahulu dan kemudian semua item ke sebelah kanan. Lalu centang *spearman*, *one-tailed*, *flag significant correlations*, dan klik OK.
- 4) Terakhir, hasil uji validitas dalam SPSS pun kemudian muncul. Untuk melihat apakah setiap butir itemnya itu valid atau tidak (layak untuk digunakan atau tidak), ada beberapa kriteria pengujian yang digunakan, yaitu (Drummond, Sheperis, & Jones, 2016):
 - a. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai signifikansinya $< 0,05$
 - b. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung minimal 0,21 atau $> 0,20$ dengan kategori *moderate/acceptable*. Adapun kategori/pedoman umum untuk menginterpretasikan koefisien validitas yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.6
Kategori/ Pedoman Umum untuk Menginterpretasikan Koefisien Validitas

| Nilai | Kategori |
|-------------|----------------------------|
| < 0,20 | <i>Low/Unacceptable</i> |
| 0,21 – 0,40 | <i>Moderate/Acceptable</i> |
| 0,40 – 0,49 | <i>High</i> |
| > 0,50 | <i>Very High</i> |

- c. Instrumen dinyatakan valid apabila koefisien korelasi atau koefisien r nya bernilai positif (+)

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada instrumen penerimaan diri, dari total 20 item yang telah diuji cobakan, terdapat 4 item yang tidak valid karena tidak memenuhi kriteria yang telah dipaparkan. Adapun hasil perhitungan uji validitas instrumen penerimaan diri disajikan dalam Tabel 3.7 berikut.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Instrumen Penerimaan Diri

| No Item | Nilai r Hitung dan Signifikansi | Kategori | Keterangan |
|---------|---------------------------------|----------------------------|---|
| 1 | 0,311** 6.9406E-8 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 2 | 0,370** 1.2172E-10 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 3 | 0,313** 5.9597E-8 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 4 | 0,330** 1.0071E-8 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 5 | 0,558** 3.3229E-24 | <i>Very High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 6 | 0,254** 0,000010 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 7 | 0,513** 3.6444E-20 | <i>Very High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 8 | 0,136* 0,012 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 9 | 0,497** 7.9584E-19 | <i>Very High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 10 | 0,498** 5.809E-19 | <i>Very High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 11 | 0,256** 0,000008 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 12 | 0,574** | <i>Very High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |

| No Item | Nilai r Hitung dan Signifikansi | Kategori | Keterangan |
|---------|---------------------------------|----------------------------|---|
| | 8.5846E-26 | | |
| 13 | -0,027 0,328 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 14 | 0,447** 3.4657E-15 | <i>High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 15 | 0,455** 9.3688E-16 | <i>High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 16 | 0,015 0,403 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 17 | 0,209** 0,000250 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 18 | 0,484** 7.8867E-18 | <i>High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 19 | 0,363** 2.6296E-10 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 20 | -0,059 0,165 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |

Selanjutnya, berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada instrumen *mindfulness*, dari total 39 item yang telah diuji cobakan, terdapat 10 item yang tidak valid karena tidak memenuhi kriteria yang telah dipaparkan. Adapun hasil perhitungan uji validitas instrumen *mindfulness* disajikan dalam Tabel 3.8 berikut.

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Instrumen *Mindfulness*

| No Item | Nilai r Hitung dan Signifikansi | Kategori | Keterangan |
|---------|---------------------------------|----------------------------|---|
| 1 | 0,318** 3.5854E-8 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 2 | 0,490** 2.7209E-18 | <i>High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 3 | -0,107* 0,038 | <i>Low/Unaccaptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 4 | 0,327** 1.4535E-8 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 5 | 0,261** 0,000006 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 6 | 0,450** 1.9121E-15 | <i>High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 7 | 0,366** 1.8415E-10 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |

| No Item | Nilai r Hitung dan Signifikansi | Kategori | Keterangan |
|---------|---------------------------------|----------------------------|---|
| 8 | -0,189** 0,001 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 9 | 0,143** 0,009 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 10 | 0,323** 2.1001E-8 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 11 | 0,332** 8.095E-9 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 12 | 0,376** 5.9804E-11 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 13 | 0,156** 0,005 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 14 | 0,482** 1.0879E-17 | <i>High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 15 | 0,330** 9.8688E-9 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 16 | 0,224** 0,000089 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 17 | 0,204** 0,000331 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 18 | 0,254** 0,000010 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 19 | 0,283** 9.1649E-7 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 20 | 0,500** 4.3079E-19 | <i>Very High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 21 | 0,154** 0,005 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 22 | 0,220** 0,000116 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 23 | 0,457** 6.3316E-16 | <i>High</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 24 | 0,260** 0,000006 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 25 | 0,133* 0,014 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 26 | 0,218** 0,000133 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 27 | 0,354** 7.6019E-10 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 28 | 0,044 0,234 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 29 | 0,379** 3.817E-11 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |

| No Item | Nilai r Hitung dan Signifikansi | Kategori | Keterangan |
|---------|---------------------------------|----------------------------|---|
| 30 | 0,236** 0,000038 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 31 | 0,241** 0,000028 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 32 | 0,306** 1.1583E-7 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 33 | 0,341** 3.1097E-9 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 34 | 0,395** 5.3108E-12 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 35 | 0,146** 0,008 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 36 | 0,215** 0,000166 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 37 | 0,036 0,276 | <i>Low/Unacceptable</i> | Item Tidak Valid/ Tidak Dapat Digunakan |
| 38 | 0,268** 0,000003 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |
| 39 | 0,247** 0,000018 | <i>Moderate/Acceptable</i> | Item Valid/ Dapat Digunakan |

3.4.3.4 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk melihat sejauh mana hasil pengukuran instrumen itu dapat diandalkan, stabil dan konsisten di setiap pengukuran yang dilakukan. Reliabilitas instrumen mengacu pada sejauh mana skor tes dapat diandalkan, konsisten, dan stabil di seluruh item tes, di berbagai bentuk tes, atau di seluruh administrasi tes yang berulang (Drummond, Sheperis, & Jones, 2016). Adapun uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 22, dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- 1) Input data per item (item yang valid/ item dapat digunakannya saja) dari setiap variabel, yaitu variabel X (*mindfulness*) dan variabel Y (penerimaan diri) ke dalam SPSS secara terpisah (variabel X terlebih dahulu, setelah selesai kemudian variabel Y). Jumlah item yang diinput untuk variabel X yaitu 29 item dan jumlah item yang diinput untuk variabel Y yaitu 16 item.
- 2) Setelah data berhasil di input, pada fitur *variable view* dalam SPSS, kolom *name*, *decimals*, dan *measure* disesuaikan dengan data yang diinput. Untuk data per item variabel *mindfulness* pada kolom *name* dirubah menjadi X1,

X2, sampai dengan X39 (masih disesuaikan dengan nomor aslinya). Untuk data per item variabel penerimaan diri pada kolom *name* dirubah menjadi Y1, Y2, sampai dengan Y20. Selanjutnya, pada kolom *decimals* ubah semuanya menjadi 0, dan untuk kolom *measure* (baik variabel X dan variabel Y) dirubah menjadi ordinal.

- 3) Kemudian tampilan data pada *variable view* sudah berhasil disesuaikan, untuk menguji reliabilitas, kembali kepada menu *data view*, kemudian klik menu *analyze* → *scale* → *reliability analysis*. Pindahkan semua item ke sebelah kanan, kemudian dalam fitur model pilih *split-half*, dan klik OK.
- 4) Terakhir, hasil uji reliabilitas dalam SPSS pun kemudian muncul. Untuk melihat hasil pengukuran instrumen itu reliabel atau tidak, terdapat kriteria yang digunakan yaitu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitasnya minimal 0,60 atau >0,59 dengan kategori *moderate/acceptable* (Drummond, Sheperis, & Jones, 2016). Adapun kategori untuk rentang koefisien reliabilitas yaitu sebagai berikut (Drummond, Sheperis, & Jones, 2016).

Tabel 3.9
Kategori Koefisien Reliabilitas

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

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan hasilnya menunjukkan koefisien reliabilitas (*spearman-brown coefficient equal length*) instrumen penerimaan diri adalah 0,746 dengan kategori *acceptable*. Hal itu berarti bahwa instrumen penerimaan diri dapat dikatakan reliabel. Adapun hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen penerimaan diri disajikan dalam Tabel 3.10 berikut.

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penerimaan Diri

| | | | |
|--------------------------------|------------------|------------|----------------|
| Cronbach's Alpha | Part 1 | Value | .559 |
| | | N of Items | 8 ^a |
| | Part 2 | Value | .580 |
| | | N of Items | 8 ^b |
| | Total N of Items | | 16 |
| Correlation Between Forms | | | .595 |
| Spearman-Brown Coefficient | Equal Length | | .746 |
| | Unequal Length | | .746 |
| Guttman Split-Half Coefficient | | | .743 |

a. The items are: Y01, Y02, Y03, Y04, Y05, Y06, Y07, Y09.

b. The items are: Y10, Y11, Y12, Y14, Y15, Y17, Y18, Y19.

Selanjutnya, untuk instrumen *mindfulness*, berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan hasilnya menunjukkan koefisien reliabilitas (*spearman-brown coefficient unequal length*) adalah 0,751 dengan kategori *acceptable*. Hal itu berarti bahwa instrumen *mindfulness* juga dapat dikatakan reliabel. Adapun hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen *mindfulness* disajikan dalam Tabel 3.11 berikut.

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Mindfulness*

| | | | |
|--------------------------------|------------------|------------|-----------------|
| Cronbach's Alpha | Part 1 | Value | .660 |
| | | N of Items | 15 ^a |
| | Part 2 | Value | .485 |
| | | N of Items | 14 ^b |
| | Total N of Items | | 29 |
| Correlation Between Forms | | | .601 |
| Spearman-Brown Coefficient | Equal Length | | .751 |
| | Unequal Length | | .751 |
| Guttman Split-Half Coefficient | | | .735 |

a. The items are: X01, X02, X04, X05, X06, X07, X10, X11, X12, X14, X15, X16, X18, X19, X20.

b. The items are: X20, X22, X23, X24, X26, X27, X29, X30, X31, X32, X33, X34, X36, X38, X39.

3.4.4 Kisi-kisi Instrumen Setelah Uji Coba

Berdasarkan hasil uji coba alat ukur yang telah dilakukan, melalui uji rasional, uji keterbacaan, uji validitas, dan uji reliabilitas instrumen, beberapa item

dalam instrumen yang digunakan (baik itu instrumen penerimaan diri maupun instrumen *mindfulness*), gugur/tidak dapat digunakan. Dalam hasil uji rasional dan uji keterbacaan, seluruh item dalam instrumen dapat digunakan karena telah memadai serta disesuaikan dengan perbaikan dan masukan-masukan yang diberikan. Sedangkan dalam uji validitas, beberapa item dalam instrumen penerimaan diri dan *mindfulness* gugur/tidak dapat digunakan karena tidak memenuhi kriteria validitas atau dengan kata lain beberapa item tersebut tidak valid. Selanjutnya, dalam uji reliabilitas kedua instrumen memiliki koefisien reliabilitas yang tinggi atau *acceptable*. Maka dari itu, untuk instrumen penerimaan diri maupun instrumen *mindfulness* mengalami perubahan, terutama dalam jumlah item yang digunakannya. Berikut adalah kisi-kisi instrumen penerimaan diri yang layak untuk digunakan berdasarkan hasil uji coba alat ukur.

Tabel 3.12
Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri

| Aspek | Indikator | Jenis Pernyataan | | Σ |
|---|--|------------------|--------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| Merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan | Merasa berharga terlepas dari ketidakberhasilan yang dialaminya | 2, 5 | - | 2 |
| | Merasa berharga terlepas dari persetujuan orang lain | 14 | 4 | 2 |
| Kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri terutama dalam hubungan dengan orang lain | Mampu menghindari mengevaluasi dirinya sendiri | - | 6 | 1 |
| | Mampu menghindari membandingkan dirinya dengan orang lain | 15 | 7, 9 | 3 |
| Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain | Menghindari mencari pujian terutama dari keberhasilan dan kompetensi apapun yang dimilikinya | - | 8,13 | 2 |

| Aspek | Indikator | Jenis Pernyataan | | Σ |
|--|---|------------------|--------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| Keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan | Mampu terbuka dan tidak merasa terancam terhadap kritik atau kegagalan yang mungkin terjadi pada diri sendiri | - | 11, 12, 16 | 3 |
| | Mampu menjadikan kritik atau kegagalan sebagai area perbaikan, peningkatan dan keberhasilan diri | 3 | - | 1 |
| Sikap terhadap penilaian diri sendiri. | Tidak menilai dirinya sendiri | - | 1 | 1 |
| | Tidak memberikan penilaian global terhadap diri sendiri | 10 | - | 1 |
| Total Item | | 6 | 10 | 16 |

Selanjutnya, berikut adalah kisi-kisi instrumen *mindfulness* yang layak untuk digunakan berdasarkan hasil uji coba alat ukur.

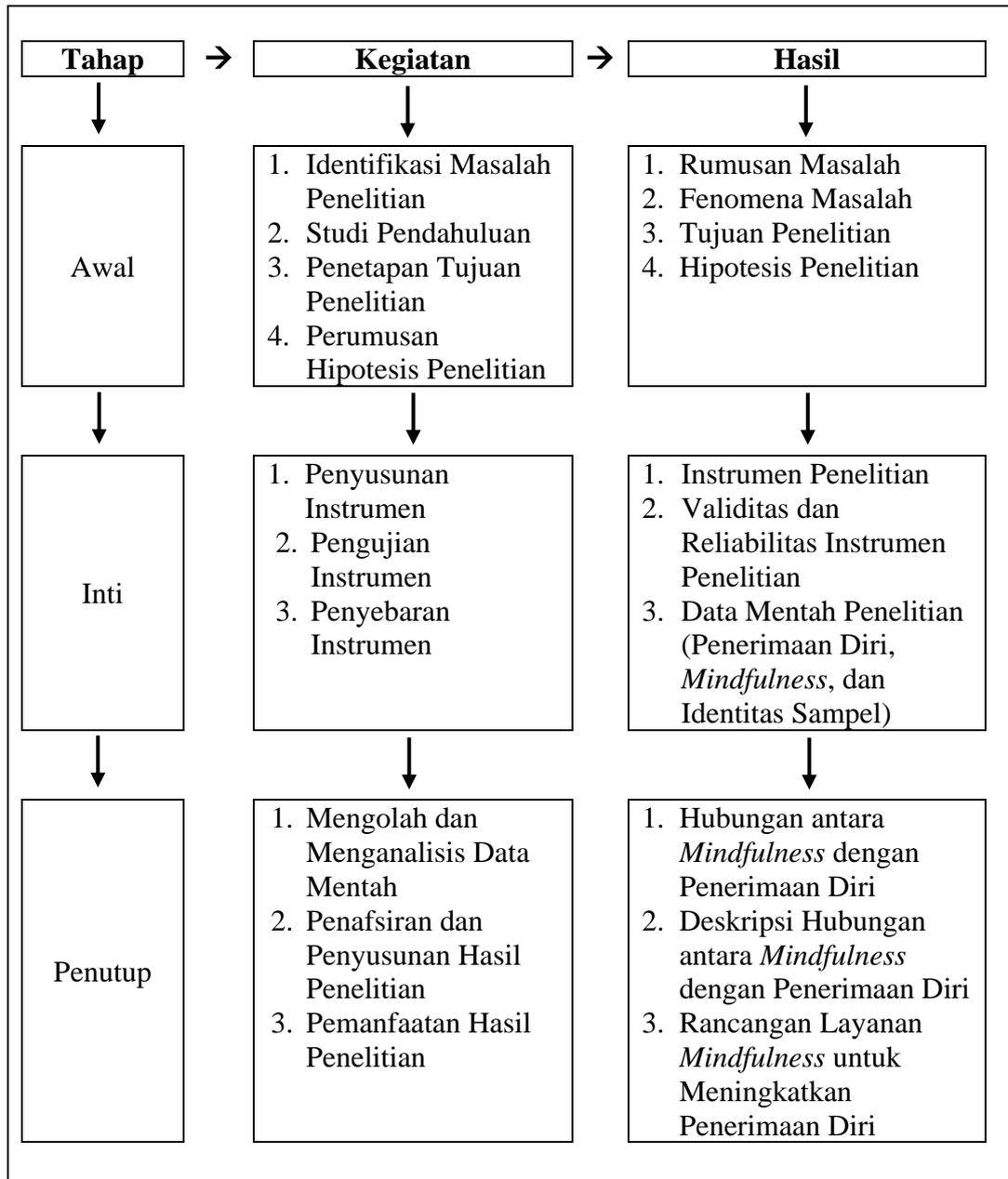
Tabel 3.13
Kisi-kisi Instrumen Mindfulness

| Aspek | Indikator | Jenis Pernyataan | | Σ |
|------------------------------|--|------------------|--------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| <i>Observing</i> (mengamati) | Mampu memperhatikan berbagai rangsangan dalam peristiwa internalnya (seperti: sensasi tubuh, kognisi, dan emosi) | 1, 4, 22, 29 | - | 4 |
| | Mampu memperhatikan berbagai rangsangan dalam peristiwa eksternalnya | 21, 25 | - | 2 |

| Aspek | Indikator | Jenis Pernyataan | | Σ |
|--|---|------------------|----------------------|----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| | (seperti: suara dan bau) | | | |
| <i>Describing</i> (menggambarkan) | Mampu mendeskripsikan/ menggambarkan pengalaman internal dengan kata-kata | 2, 19 | 10, 13, 16 | 5 |
| | Mampu mendeskripsikan/ menggambarkan pengalaman eksternal dengan kata-kata | 5, 7, 26 | - | 3 |
| <i>Acting with awareness</i> (bertindak dengan kesadaran) | Mampu bertindak dengan penuh kesadaran | 14 | 8, 20 | 3 |
| | Mampu memperhatikan/ fokus pada aktivitas yang dilakukan | 6, 11, 28 | 17, 23 | 5 |
| <i>Accepting without judgment</i> (menerima tanpa memberikan penilaian) | Mampu menerima peristiwa tanpa memberikan penilaian atau kritik | - | 18 | 1 |
| | Mampu menerima keadaan diri tanpa memberikan penilaian atau kritik | - | 3, 9, 12, 15, 24, 27 | 6 |
| Total Item | | 15 | 14 | 29 |

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini memaparkan langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini secara kronologis. Adapun prosedur penelitian dalam proses pengumpulan data penelitian ini dilaksanakan sebagai berikut.



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

3.6 Analisis Data

Proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

3.6.1 Verifikasi Data

Adapun langkah-langkah verifikasi data dalam penelitian ini, yaitu: mengecek jumlah angket penelitian yang telah diisi peserta didik, memeriksa

kelengkapan dan kejelasan data yang sudah terkumpul dalam angket penelitian, melakukan pemasukan data dari angket penelitian ke *Microsoft Excel* sesuai dengan tahap penskoran yang telah ditetapkan sekaligus melakukan pengkodean untuk setiap kelas (10 IPA 1=1, 10 IPA 2=2, 10 IPA 3=3, 10 IPA 4=4, 10 IPA 5=5, 10 IPA 6, 10 IPA 7=7, 10 IPA 8=8, 10 IPS 1=9, 10 IPS 2=10, dst) dan jenis kelamin peserta didik (Laki-laki=1, Perempuan=2), mengurutkan perolahan data sesuai dengan kelas peserta didik masing-masing (mulai dari kelas 10 hingga 12), serta melakukan perhitungan statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics 22* sesuai dengan analisis yang dibutuhkan (korelasional).

3.6.2 Penskoran Data

a) Penerimaan Diri

Instrumen penerimaan diri dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang memiliki lima alternatif pilihan jawaban, yaitu: sangat tidak menggambarkan, tidak menggambarkan, netral, menggambarkan, dan sangat menggambarkan, yang terdiri dari 16 item dengan 6 item *favorable* dan 10 item *unfavourable*. Setelah memperoleh data dari angket penerimaan diri yang diisi peserta didik, maka data tersebut disesuaikan dengan skor yang telah ditetapkan pada Tabel 3.14 sebagai berikut.

Tabel 3.14
Kategori Skor Penerimaan Diri

| Alternatif Pilihan Jawaban | Pernyataan | |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Item <i>Favorable</i> (+) | Item <i>Unfavorable</i> (-) |
| Sangat Tidak Menggambarkan | 1 | 5 |
| Tidak Menggambarkan | 2 | 4 |
| Netral | 3 | 3 |
| Menggambarkan | 4 | 2 |
| Sangat Menggambarkan | 5 | 1 |

b) *Mindfulness*

Instrumen *mindfulness* dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang memiliki lima alternatif pilihan jawaban, yaitu: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, selalu, yang terdiri dari 29 item dengan 15 item *favorable* dan 14 item *unfavourable*. Setelah memperoleh data dari angket

mindfulness yang diisi peserta didik, maka data tersebut disesuaikan dengan skor yang telah ditetapkan pada Tabel 3.15 sebagai berikut.

Tabel 3.15
Kategori Skor *Mindfulness*

| Alternatif Pilihan Jawaban | Pernyataan | |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| | Item Favorable (+) | Item Unfavorable (-) |
| Tidak Pernah | 1 | 5 |
| Jarang | 2 | 4 |
| Kadang-kadang | 3 | 3 |
| Sering | 4 | 2 |
| Selalu | 5 | 1 |

3.6.3 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik inferensial dengan analisis hubungan (asosiatif). Alasan penggunaan teknik analisis statistik inferensial ini karena pemakaian analisis inferensial bertujuan untuk menghasilkan suatu temuan yang dapat digeneralisasikan secara lebih luas ke dalam wilayah populasi (Siyoto & Sodik, 2015) serta statistik inferensial ini menstandarkan diri pada peluang (*probability*) dan sampel yang dipilih secara acak (*random*).

Adapun program *software* yang akan digunakan sebagai alat bantu untuk mengolah dan menyajikan data menjadi sebuah penelitian ini adalah aplikasi IBM SPSS *Statistics 22* dengan *Spearman's rho*. Adapun langkah-langkah pengolahan data akan dilakukan sebagai berikut.

- 1) Memverifikasi data dengan memeriksa kelengkapan dan kejelasan data yang sudah terkumpul.
- 2) Melakukan pengkodean data (10 IPA 1=1, 10 IPA 2=2, 10 IPA 3=3, 10 IPA 4=4, 10 IPA 5=5, 10 IPA 6, 10 IPA 7=7, 10 IPA 8=8, 10 IPS 1=9, 10 IPS 2=10, dan seterusnya) dan jenis kelamin peserta didik (Laki-laki=1, Perempuan=2) serta mengklasifikasi data sesuai dengan kelas peserta didik masing-masing.
- 3) Mengurutkan data mulai dari jenjang kelas 10 hingga kelas 12 secara berurutan.
- 4) Data dari angket yang telah diisi peserta didik disesuaikan dengan kategori skor yang telah ditetapkan.

- 5) Setelah data disesuaikan dengan kategori skor yang telah ditetapkan, skor yang diperoleh oleh setiap peserta didik ketika mengisi instrumen kemudian dijumlahkan, sehingga skor total diperoleh, baik skor total penerimaan diri maupun skor total *mindfulness*.
- 6) Setelah data disesuaikan dan skor total diperoleh, setiap item dan total dari setiap variabel (baik itu penerimaan diri dan *mindfulness*) di uji validitasnya. Beberapa item yang gugur/tidak dapat digunakan dalam uji validitas, tidak digunakan lagi untuk uji reliabilitas selanjutnya dan item dihapus.
- 7) Setiap item dalam setiap variabel yang telah valid, kemudian di uji reliabilitasnya, sebelum data diolah kembali atau dikorelasikan.
- 8) Setelah setiap item di uji reliabilitasnya, kemudian kedua variabel tersebut dikorelasikan. Untuk mengkorelasikan kedua variabel tersebut, jumlahkan terlebih dahulu skor setiap aspek dalam setiap variabel.
- 9) Skor total setiap variabel dan skor setiap aspek dalam masing-masing variabel yang telah didapatkan, kemudian dibagi sesuai dengan jumlah itemnya, agar rentang nilai skor total dan skor setiap aspek memiliki interval/rentang yang sama dan setara, yaitu berkisar antara 1 sampai 5. Misalnya, jika dalam skor total terdapat 16 item yang dijumlahkan, maka nilai skor total tersebut dibagi 16 terlebih dahulu sebelum dikorelasikan. Lalu, jika dalam skor setiap aspek, terdapat 5 item yang dijumlahkan, maka nilai skor setiap aspek tersebut dibagi 5 terlebih dahulu agar nilainya berkisar 1-5 sebelum dikorelasikan.
- 10) Setelah skor total dan skor setiap aspek dari masing-masing variabel telah disesuaikan, maka langkah selanjutnya adalah mengkorelasikannya.

3.6.4 Uji Korelasi

Uji korelasi yang digunakan untuk mengukur hubungan antara variabel *mindfulness* dengan penerimaan diri dalam penelitian ini menggunakan *Spearman's rho*. *Spearman's rho* adalah salah satu ukuran korelasi nonparametrik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel ordinal atau antara variabel yang menggunakan skala Likert (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020). Maka dari

itu, *Spearman's rho* cocok digunakan dalam mengukur hubungan dalam penelitian ini, karena variabel dalam penelitian termasuk kedalam data ordinal dan menggunakan skala Likert dalam pengukurannya.

Adapun untuk menguji hubungan antara variabel *mindfulness* dengan variabel penerimaan diri, dilakukan dengan menguji korelasi antara skor total *mindfulness* dengan skor total penerimaan diri, kemudian skor total *mindfulness* dengan skor setiap aspek penerimaan diri, skor setiap aspek *mindfulness* dengan skor total penerimaan diri, serta skor setiap aspek *mindfulness* dengan skor setiap aspek penerimaan diri. Selanjutnya, untuk menafsirkan hasil perhitungan uji korelasi tersebut, digunakan koefisien korelasi. Terdapat dua karakteristik mendasar dari koefisien korelasi, yaitu arah dan kekuatan. Dalam hal arah, koefisien korelasi bisa positif atau negatif. Korelasi positif menunjukkan kedua variabel bergerak ke arah yang sama yaitu, ketika skor pada satu variabel naik, skor pada variabel lain juga naik. Sedangkan jika korelasi negatif berarti bahwa dua variabel bergerak dalam arah yang berlawanan, maksudnya ketika skor pada satu variabel naik, skor pada variabel lainnya turun (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020).

Berkaitan dengan kekuatan, koefisien korelasi menggambarkan besarnya hubungan antara dua variabel. Koefisien korelasi berkisar dalam kekuatan antara -1,00 dan +1,00. Dengan demikian, koefisien korelasi +1,00 dianggap sebagai korelasi positif sempurna, artinya nilai yang lebih tinggi pada satu variabel berhubungan langsung dengan nilai yang lebih tinggi pada variabel kedua. Sebaliknya, koefisien -1,00 adalah korelasi negatif sempurna, yang menunjukkan nilai yang lebih tinggi pada satu variabel akan dikaitkan dengan nilai yang lebih rendah pada variabel kedua. Sedangkan, jika koefisien korelasinya 0,00 maka hal tersebut menunjukkan tidak adanya hubungan sama sekali diantara kedua variabel (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020). Selain nilai koefisien korelasi, untuk menafsirkan hasil perhitungan uji korelasi, digunakan juga *p value*, dengan *p value* adalah *probability value* yang diperoleh dari nilai signifikansi yang ditunjukkan dalam hasil uji korelasi. Jika *p value* lebih kecil dari 0,05 ($p\ value < 0,05$) maka berkorelasi secara signifikan, sedangkan jika *p value* lebih besar dari 0,05 (*p value*

> 0,05) maka korelasi tidak signifikan atau dengan kata lain korelasi tidak bermakna.

Selanjutnya, selain uji korelasi ini digunakan untuk mengukur hubungan antara variabel *mindfulness* dengan penerimaan diri, uji korelasi ini juga dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian, baik hipotesis secara umum maupun hipotesis secara khusus. Adapun hipotesis secara umum yang dirumuskan adalah: “*mindfulness* berkorelasi positif dengan penerimaan diri pada remaja”. Dalam hipotesis ini penerimaan diri (Y) diperlakukan sebagai *dependent variable* (variabel terikat) dan *mindfulness* (X) diperlakukan sebagai *independent variable* (variabel bebas). Hipotesis ini selanjutnya dijabarkan kedalam hipotesis statistik sebagai berikut.

$$H_0 : \rho = 0$$

$$H_1 : \rho > 0$$

Adapun untuk menguji H_0 , ditetapkan $\alpha = 0,05$, dengan kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika $p \text{ value} < \alpha$. Selanjutnya, untuk memberikan lebih banyak informasi terkait hasil uji korelasi antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja, digunakan juga koefisien determinasi yang dapat menggambarkan seberapa besar varians atau keragaman skor *dependent variable* (penerimaan diri) ditentukan oleh *independent variable* (*mindfulness*), dengan rumus sebagai berikut (Hays, 2013).

$$\text{Koefisien determinasi} = r^2 \times 100\% , \text{ dengan } r \text{ adalah koefisien korelasi}$$