

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dilakukan dengan mengumpulkan data berupa angka. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang menghubungkan antara variabel *self-compassion* (X) dengan regulasi emosi (Y). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2013:8).

### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu *self-compassion* sebagai variabel X dan regulasi emosi sebagai variabel Y, dengan kata lain dapat dijelaskan sebagai berikut:

Variabel dependen (Y) = Regulasi Emosi

Variabel independen (X) = *Self-Compassion*

### C. Definisi Operasional

#### 1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Adapun aspek dari regulasi emosi adalah sebagai berikut:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. *Acceptance of emotional response*, dengan indikator:
  - 1) Menerima kondisi yang menimbulkan emosi negatif
  - 2) Tidak malu merasakan emosi negatif
- b. *Strategies to emotion regulation (strategies)*, dengan indikator:
  - 1) Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah
  - 2) Menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif
  - 3) Cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi
- c. *Engaging in goal directed behavior (goals)*, dengan indikator:
  - 1) Tidak terpengaruh emosi negatif
  - 2) Dapat melakukan sesuatu dengan baik saat mengalami emosi negatif
- d. *Control emotional responses (impulse)*, dengan indikator:
  - 1) Mampu mengendalikan emosi
  - 2) Menampilkan respon emosi yang tepat

## 2. *Self-Compassion*

*Self-compassion* adalah pemahaman remaja pada peristiwa yang menyakitkan tanpa mengkritik kritik diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Adapun aspek dari *self-compassion* adalah sebagai berikut:

- a. *Self-kindness*, yaitu kemampuan untuk memahami diri atas peristiwa yang menyakitkan dengan kepedulian dan tidak mengkritik diri.
- b. *Common humanity*, yaitu remaja melihat permasalahan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga remaja tidak perlu merasa terisolasi.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. *Mindfulness*, yaitu kesadaran penuh atas situasi yang terjadi saat ini sehingga mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan dan tidak melebih-lebihkan situasi.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2013:77). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 3 Pekanbaru, SMAN 11 Pekanbaru, SMAN 12 Pekanbaru, SMAS Tri Bakti Pekanbaru, SMAS YLPI Pekanbaru, dan SMAS Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang berjumlah 4262 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut.

**Tabel 3.1**  
Jumlah Populasi

Sekolah	Jumlah
SMAN 3 Pekanbaru	999
SMAN 11 Pekanbaru	865
SMAN 12 Pekanbaru	1201
SMAS Tri Bhakti Pekanbaru	266
SMAS YLPI Pekanbaru	300
SMAS Muhammadiyah 1 Pekanbaru	631
<b>Total</b>	<b>4262 Orang</b>

Sumber: Data Verifikasi 2017/2018 Sekolah Data Kemdikbud

### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016:81) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan populasi sebesar 4262 sebagai berikut:

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

- n = Besaran Sampel  
 N = Besaran Populasi  
 e = Nilai Kritis (batas ketelitian)

Berdasarkan rumus Slovin dengan nilai kritis sebesar 5% maka sampel pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

$$n = \frac{4262}{1 + [4262 \cdot (0,05)^2]}$$

$$n = \frac{4262}{1 + [4262 \cdot (0,0025)]}$$

$$n = \frac{4262}{1 + 10,655}$$

$$n = 398$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 398 orang.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan menggunakan kuota *sampling*. Kuota *sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2016:60). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII SMA 3, 11, 12, Tri Bakti, YLPI dan Muhammadiyah 1 di Pekanbaru yang diperoleh berdasarkan ketentuan dari pihak sekolah. Jumlah sampel pada masing-masing kelas dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.2**  
Jumlah Sampel

Sekolah	Populasi	Sampel	
SMAN 3 Pekanbaru	999	X IPS 4	= 33 Orang
		XI IPS 5	= 33 Orang
SMAN 11 Pekanbaru	865	XI IPS 2	= 34 Orang
		XII IPA 1	= 33 Orang
SMAN 12 Pekanbaru	1201	X IPA 3	= 31 Orang
		XI IPA 1	= 36 Orang
SMAS Tri Bhakti Pekanbaru	266	X IPA 1	= 15 Orang
		XI IPS 1	= 24 Orang
		XI IPS 2	= 27 Orang
SMAS YLPI Pekanbaru	300	X IPA 1	= 21 Orang
		X IPA 2	= 23 Orang
		XI IPA 2	= 22 Orang
SMAS Muhammadiyah 1 Pekanbaru	631	XI IPA 1	= 22 Orang
		XII IPA 2	= 22 Orang
		XII IPS 1	= 22 Orang
<b>Total</b>	<b>4262</b>	<b>398 Orang</b>	

### E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument pengumpulan data. Instrumen data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi, yaitu skala regulasi emosi dan skala *self-compassion*. Menurut Azwar (2015:6) skala merupakan suatu alat ukur yang stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap perilaku atribut yang bersangkutan.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1. Skala Regulasi Emosi

Skala yang digunakan adalah modifikasi dari skala Asmidar (2016) dengan koefisien reliabilitas 0,864 berdasarkan aspek regulasi emosi yaitu *acceptance of emotional response (acceptance)*, *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, dan *control emotional responses (impulse)*. Modifikasi yang dilakukan berupa merubah format respon, merubah kata, menambahkan kata, mengurangi kata, merubah kalimat dan menambah aitem dari 40 menjadi 45 aitem.

Skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Pernyataan *favorable* (sangat mendukung) diberikan skor sebagai berikut, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sesuai (S) = 3, Sangat Sesuai (SS) = 4. Sedangkan pernyataan *unfavorable* (sangat tidak mendukung) diberikan skor sebagai berikut, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sesuai (S) = 2, Sangat Sesuai (SS) = 1. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi regulasi emosi pada remaja. Berikut ini tabel 3.3 distribusi aitem pada skala regulasi emosi.

**Tabel 3.3**  
*Blue Print* Skala Regulasi Emosi sebelum *Try Out*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Acceptance of emotional response</i>	Menerima kondisi yang menimbulkan emosi negatif	1, 10, 19	28, 37	5
	Tidak malu merasakan emosi negatif	2, 11	20, 29, 45	5
<i>Strategies to emotion regulation</i>	Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah	3, 12, 38	21, 30	5
	Menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	4, 13	22, 31, 39	5
	Cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi negatif	5, 23, 32	14, 40	5
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Tidak terpengaruh pada emosi negatif	6, 15	24, 33, 41	5
	Dapat melakukan sesuatu dengan baik ketika mengalami emosi negatif	7, 16	25, 34, 42	5
<i>Control emotional responses</i>	Mampu mengendalikan emosi	8, 17, 26	35, 43	5
	Menampilkan emosi yang tepat	9, 18	27, 36, 44	5
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>45</b>

## 2. Skala *Self-Compassion*

Skala yang digunakan adalah modifikasi dari skala Halim (2015) dengan koefisien reliabilitas 0,896 berdasarkan aspek *self-compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Modifikasi yang dilakukan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berupa merubah format respon, merubah kata, menambahkan kata, mengurangi kata, dan merubah kalimat pada aitem nomor 4, 10, 11, 19, 21, dan 22.

Skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Pernyataan *favorable* (sangat mendukung) diberikan skor sebagai berikut, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sesuai (S) = 3, Sangat Sesuai (SS) = 4. Sedangkan pernyataan *unfavorable* (sangat tidak mendukung) diberikan skor sebagai berikut, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4, Tidak Sesuai (TS) = 3, Sesuai (S) = 2, Sangat Sesuai (SS) = 1. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi *self-compassion* pada diri remaja. Adapun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula *self-compassion* pada diri remaja. Berikut ini tabel 3.4 distribusi aitem pada skala *self-compassion*.

**Tabel 3.4**  
*Blue Print Skala Self-Compassion sebelum Try Out*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Kindness</i>	Mampu memahami diri dengan kepedulian saat merasakan penderitaan dan tidak mengkritik diri.	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	10
<i>Common Humanity</i>	Melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar yang dialami setiap manusia	3,7,10,15	4,13,18,25	8
<i>Mindfulness</i>	Mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan	9,14,17,22	2,6,20,24	8
<b>Total</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>



## F. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum alat ukur digunakan untuk penelitian, maka alat ukur diujicobakan terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas guna mendapatkan aitem-aitem yang layak digunakan sebagai alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 26 Februari- 1 Maret 2018 di SMAN 12 Pekanbaru di Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru dengan jumlah subjek 140 orang siswa/i.

### 1. Validitas

Validitas adalah menunjukkan sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam mengukur sesuai dengan tujuan pengukurannya (Azwar, 2009:5). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas tampak dan validitas isi. Validitas tampak adalah validitas yang paling rendah signifikannya karena hanya didasarkan pada penilaian format penampilan tes dan kesesuaian konteks aitem dengan tujuan ukur tes. Sedangkan validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem-aitem di dalam suatu alat ukur mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur. Validitas ini dievaluasi dengan nalar dan akal sehat (*common sense*) oleh *professional judgment* dengan menilai apakah isi alat ukur memang mendukung konstruk teoritik yang diukur (Azwar, 2009:45). Dalam hal ini yang bertindak sebagai *professional judgement* adalah tenaga pendidik bidang Psikologi yaitu dosen pembimbing dan narasumber.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Indeks Daya Beda Aitem

Daya beda disebut juga dengan daya diskriminasi aitem. Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2015:80). Besarnya koefisien korelasi aitem-total bergerak dari 0 sampai dengan 1,00 dengan tanda positif atau negatif. Bila koefisien korelasinya rendah mendekati 0 berarti fungsi aitem tersebut tidak cocok dengan fungsi ukur skala dan daya bedanya rendah.

Umumnya skala psikologi yang digunakan untuk menentukan indeks daya diskriminasi diatas 0,30 atau diatas 0,25 sudah dianggap mengindikasikan daya diskriminasi yang baik. Namun, apabila jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka peneliti dapat menurunkan 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2015:86). Dalam penelitian ini koefisien yang digunakan sebagai batas valid adalah 0,25.

Berdasarkan analisis terhadap 45 aitem skala regulasi emosi yang telah diujicobakan, terdapat 28 aitem yang gugur dan 17 aitem yang valid dengan nilai validitas regulasi emosi berkisar antara 0,343-0,574. Rekapitulasi setelah diujicobakan dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

**Tabel 3.5**  
*Blue Print* Skala Regulasi Emosi sesudah *Try Out*

Aspek	Indikator	Valid		Gugur		Total
		F	UF	F	UF	
<i>Acceptance of emotional response</i>	Menerima kondisi yang menimbulkan emosi negatif	-	28, 37	1, 10, 19	-	5
	Tidak malu merasakan emosi negatif	-	20	2, 11	29, 45	5
<i>Strategies to emotion regulation</i>	Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah	-	21, 30	3, 12, 38	-	5
	Menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	-	31, 39	4, 13	22	5
	Cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi negatif	-	14, 40	5, 23, 32	-	5
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Tidak terpengaruh pada emosi negatif	-	41	6, 15	24, 33	5
	Dapat melakukan sesuatu dengan baik ketika mengalami emosi negatif	-	25, 34, 42	7, 16	-	5
<i>Control emotional responses</i>	Mampu mengendalikan emosi	-	35, 43	8, 17, 26	-	5
	Menampilkan emosi yang tepat	-	36, 44	9, 18	27	5
<b>Total</b>		<b>0</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>45</b>

Berdasarkan aitem yang valid dan membuang aitem yang gugur pada uji coba, maka disusun *blue print* skala regulasi emosi yang baru untuk penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.6**  
*Blue Print* Skala Regulasi Emosi untuk Penelitian

Aspek	Indikator	Nomor Aitem <i>Unfavorable</i>	Total
<i>Acceptance of emotional response</i>	Menerima kondisi yang menimbulkan emosi negatif	5, 11	2
	Tidak malu merasakan emosi negatif	2	1
<i>Strategies to emotion regulation</i>	Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah	3, 6	2
	Menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	7, 12	2
	Cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi negatif	1, 13	2
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Tidak terpengaruh pada emosi negatif	14	1
	Dapat melakukan sesuatu dengan baik ketika mengalami emosi negatif	4, 8, 15	3
<i>Control emotional responses</i>	Mampu mengendalikan emosi	9, 16	2
	Menampilkan emosi yang tepat	10, 17	2
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>17</b>

Sementara itu pada pada skala *self-compassion* dari 26 aitem yang telah diujicobakan, terdapat 4 aitem yang gugur dan 22 aitem yang valid dengan nilai validitas *self-compassion* berkisar antara 0,288-0,577. Rekapitulasi setelah diujicobakan dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut ini :

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.7**  
*Blue Print Skala Self-Compassion sesudah Try Out*

Aspek	Indikator	Valid		Gugur		Total
		F	UF	F	UF	
<i>Self-Kindness</i>	Mampu memahami diri dengan kepedulian saat merasakan penderitaan dan tidak mengkritik diri	12,19,23,26	1,11,16,21	5	8	10
<i>Common Humanity</i>	Melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar yang dialami setiap manusia	3,10,15	4,13,18,25	7	-	8
<i>Mindfulness</i>	Mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan	9,14,17,22	2,6,24	-	20	8
<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>26</b>

Berdasarkan aitem yang valid dan membuang aitem yang gugur pada uji coba, maka disusun *blue print* skala *self-compassion* yang baru untuk penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut:

**Tabel 3.8**  
*Blue Print Skala Self-Compassion untuk Penelitian*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-Kindness</i>	Mampu memahami diri ketika memiliki kekurangan/merasakan penderitaan.	9,16,19,22	1,8,13,17	8
<i>Common Humanity</i>	Melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar yang dialami setiap manusia	3,7,12	4,10,15,21	7
<i>Mindfulness</i>	Mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan	6,11,14,18	2,5,20	7
<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu usaha untuk mengetahui sejauhmana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap suatu gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula (Azwar, 2009:4). Teknik yang digunakan untuk mengukur reliabilitas alat ukur penelitian ini, menggunakan distribusi nilai perbandingan *alpha cronbach* dengan dengan bantuan SPSS22.0 *for windows*. Apabila nilai *alpha cronbach* semakin mendekati nilai 1 maka dapat dikatakan bahwa alat ukur yang dipakai semakin terpercaya. Koefisien reliabilitas untuk masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut.

**Tabel 3.9**  
Koefisian Reliabilitas

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>
1	Regulasi Emosi	0, 825
2	<i>Self-Compassion</i>	0,837

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap aitem regulasi emosi diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.825, sedangkan untuk skala *self-compassion* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.837. Artinya alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipercaya yang berarti memiliki konsistensi hasil ukur.

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Pearson. Peneliti menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 22.0 *for windows* untuk mengolah data di dalam penelitian ini. Teknik yang digunakan dalam penelitian yaitu untuk mengkorelasikan antara variabel

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

regulasi emosi dan *self-compassion*. Data hasil pengukuran *self-compassion* yang dikumpulkan melalui skala akan dikorelasikan dengan data regulasi emosi yang juga diperoleh melalui skala.

## H. Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 3, SMAN 11, SMAN 12, SMAS YLPI, SMAS Tri Bakti, dan SMAS Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Adapun jadwal penelitian dapat dilihat pada tabel 3.10 di bawah ini:

**Tabel 3.10**  
Rincian Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Masa Pelaksanaan
1.	Pengajuan sinopsis	6 September 2017
2.	Persetujuan Seminar proposal	15 November 2017
3.	Seminar proposal	27 Desember 2017
4.	ACC revisi proposal	22 Februari 2018
5.	Uji coba (try out) dan pengolahan data	26 Februari – 1 April 2018
6.	Pelaksanaan penelitian dan pengolahan data penelitian	2 Mei – 2 Agustus 2018
7.	Seminar Hasil Penelitian	13 September 2018
8.	Ujian Munaqasyah	07 November 2018

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.