

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah “suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara kuat” (Sugiyono, 2015: 30). Metode yang digunakan adalah metode tes untuk mengumpulkan data mengenai *selfcare* peserta didik. Pendekatan eksperimental ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari intervensi yang diberikan. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian eksperimen melibatkan tindakan sengaja dari peneliti untuk memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian dengan tujuan memicu kejadian atau kondisi tertentu yang kemudian akan diselidiki dampaknya. (Hardani et al., 2020:343).

Riset ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pre-Experimental*, spesifiknya *One-Group Pretest-Posttest Design*, yang mencakup dua tahap pengujian yakni *pretest* dan *posttest*. Menurut Hardani et al., (2020:350) “Pada desain *One-Group Pretest-Posttest Design*, sebelum diberi perlakuan maka akan diberikan *pretest*, maka hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan”.

Sebelum menerima perlakuan atau tindakan, peserta didik diberikan *pretest* sebagai langkah pertama dalam tes, dan tes yang kedua berupa *posttest* diberikan setelah peserta didik diberi *treatment* berupa layanan informasi dengan menggunakan teknik “*who am i?*”.

Desain *one group pre test-post test design* menurut Hardani et al., (2020:350) ditunjukkan seperti dibawah ini:

Tabel 1. Skema *One Group Pretest- Posttest Design*

<i>Pre test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post test</i>
O_1	X	O_2

O_1 :Tes awal (*pretest*) dilaksanakan sebelum diberikan *treatment* berupa layanan layanan informasi menggunakan teknik *who am i?*.

X : *Treatment* diberikan kepada peserta didik yakni layanan layanan informasi menggunakan teknik *who am i?*.

O₂ : Tes akhir (*post test*) dilakukan setelah diberi perlakuan yakni layanan layanan informasi menggunakan teknik *who am i?*.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari tahu keefektifan saat sebelum diberikan perlakuan dan saat sesudah diberikan perlakuan.

Tahap-tahap penelitian eksperimental ini melibatkan proses implementasi layanan informasi menggunakan teknik *who am i?*. yang dilaksanakan dari sesi awal hingga sesi ketiga. Dibawah ini rangkaian tahapan eksperimental yang tercantum pada riset ini:

Tabel 2. Rancangan penelitian Layanan pertama
Pertemuan 1

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Pembukaan	Mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar, melakukan absensi, dan menjelaskan tujuan layanan.
2	Tahap Peralihan	Menanyakan apakah sudah siap mengikuti kegiatan bimbingan klasikal berupa layanan informasi
3	Tahap Inti	Menyampaikan materi layanan yang sudah ditetapkan yaitu pemahaman tentang <i>selfcare</i> , memberikan kesempatan pada anggota layanan atau peserta didik untuk bertanya terkait materi yang belum paham, melakukan diskusi memberikan apresiasi kepada anggota layanan atau peserta didik yang dapat menjawab.
4	Tahap Penutup	Memberikan penguatan atau penghargaan, menyimpulkan hasil kegiatan, berdo'a dan salam penutup.

Pertemuan kedua akan membahas tentang penerapan *selfcare* dalam kehidupan sehari-hari serta dampak yang ditimbulkan jika tidak menerapkan *selfcare* dalam kehidupan. Rencana pelaksanaan layanan informasi dan tahap-tahap pelaksanaan layanan informasi.

Tabel 3. Rancangan penelitian Layanan kedua
Pertemuan 2

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Pembukaan	Mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar, melakukan absensi, dan menjelaskan tujuan layanan.
2	Tahap Peralihan	Menanyakan apakah sudah siap mengikuti kegiatan bimbingan klasikal berupa layanan informasi
3	Tahap Inti	Menyampaikan materi layanan informasi untuk meningkatkan <i>selfcare</i> peserta didik, memberikan kesempatan pada anggota layanan atau peserta didik untuk bertanya terkait materi yang belum paham, melakukan diskusi anggota layanan atau peserta didik yang dapat menjawab.
4	Tahap Penutup	Memberikan penguatan atau penghargaan, menyimpulkan.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan permasalahan efektifitas layanan informasi menggunakan teknik “*who am i?*” untuk meningkatkan *selfcare* peserta didik di SMAN 1 Way Seputih terdiri dari dua variabel, yaitu:

1. Layanan Informasi menggunakan teknik “*Who Am I?*”

Variabel Layanan Informasi menggunakan Teknik “*Who Am I?*” adalah bimbingan yang membantu peserta didik untuk menerima dan memahami informasi yang dapat digunakan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan sehari-hari, baik sebagai pelajar, anggota keluarga, maupun masyarakat. Teknik “*Who Am I?*” dalam konteks ini berfokus pada eksplorasi mendalam tentang identitas diri, di mana peserta didik diajak untuk merenungkan dan memahami siapa mereka sebenarnya, apa nilai-nilai yang mereka anut, serta apa tujuan dan aspirasi hidup mereka. Melalui serangkaian kegiatan refleksi dan diskusi kelompok, peserta didik dapat mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kehidupan mereka. Proses ini berlangsung dalam beberapa tahapan yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap penutup, yang dirancang untuk memfasilitasi pemahaman mendalam tentang diri sendiri sebagai landasan pengambilan keputusan yang lebih baik.

2. *Selfcare*

Selfcare (perawatan diri) adalah kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhan untuk menjaga kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan sesuai keadaan dirinya baik secara kesehatan lahir maupun batin. Metode *selfcare* melibatkan tindakan menjaga diri secara fisik, emosional, dan mental. *Selfcare* berarti kesadaran diri untuk memastikan individu tumbuh dan berkembang secara positif, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan sehat secara fisik dan mental. *Selfcare* dapat diketahui berdasarkan aspek-aspek yang digunakan yaitu kebutuhan perawatan diri umum. Aspek-aspek *selfcare* meliputi tiga aspek yaitu *universal self care requisite*, *development self care requisite*, serta *health deviation self care requisite*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Menurut Surahman et al., (2016:84) "Populasi adalah keseluruhan sesuatu yang karakteristiknya mungkin diselidiki/diteliti". Berdasarkan pendapat di atas peneliti menyimpulkan populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian. "

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Tahun Pelajaran 2023/2024 yang sebagaimana dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Jumlah Populasi Penelitian

No	Nama Rombel	Tingkat Kelas	Jumlah Siswa		
			L	P	Total
1	Kelas 10 IPS	10	15	15	30
2	Kelas 10 MIPA	10	10	21	31
3	Kelas 11 IPS	11	8	14	22
4	Kelas 11 MIPA	11	8	16	24
5	Kelas 12 IPS	12	12	9	21
6	Kelas 12 MIPA	12	8	15	23
Jumlah					151

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel juga mempunyai arti sebagai atau perwakilan populasi yang diteliti, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2017: 118). Menurut Lestari dan Yudhanegara (2017) menyatakan bahwa jika populasi kurang dari 100 maka sampel diambil secara keseluruhan. Untuk populasi di atas 100 maka sampel dapat dipilih dengan proporsi 10-25%. Berdasarkan pendapat di atas maka pengambilan sampel dapat diambil 13% dari populasi 151 peserta didik. Dengan perhitungan $151 \times 13\% = 19,63$ maka dibulatkan menjadi 20, jadi sampel dari penelitian ini yaitu sebanyak 20 peserta didik.

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non probability sampling* yakni *purposive sampling*. Menurut Surahman et al., (2016:96):

Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan atas dasar pertimbangan peneliti semata yang menganggap bahwa unsur-unsur yang dikehendaki telah ada dalam anggota sampel yang diambil.

Hal ini didasarkan dari pertimbangan dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Way Seputih. Penelitian ini mengambil sampel 20 peserta didik berdasarkan *selfcare* dengan kriteria yang beragam, hal ini agar pada saat pelaksanaan layanan terjadi dinamika kategori yang diharapkan terjadi adanya peningkatan *selfcare* bagi individu yang terlibat dalam layanan tersebut.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket atau kuesioner cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. “Kuisoner berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka, dan dapat diberikan terhadap responden secara langsung maupun melalui internet” (Sugiyono, 2017: 193).

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan model skala Guttman Format Respon, yang digunakan untuk instrumen penelitian ini terdiri dari dua alternatif jawaban dari pertanyaan yang ada. “Alternatif jawaban Guttman yang digunakan hanya 1– 0, untuk jawaban “setuju” atau “ya” di beri skor 1 dan untuk jawaban “tidak setuju” atau “tidak” diberi skor 0” (Sugiyono, 2017: 140). Peneliti menggunakan skala Guttman Format Respon karena berdasarkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur efektif atau tidak perlakuan (treatment) layanan informasi menggunakan teknik “*who am i?*” dalam meningkatkan *selfcare* peserta didik di SMAN 1 Way Seputih.

Kuisoner ini digunakan pada saat pre-test untuk mengukur sejauh mana pemahaman *selfcare* peserta didik sebelum di berikan perlakuan menggunakan layanan informasi menggunakan teknik “*who am i?*”, selain itu kuisoner ini juga digunakan pada saat post-test untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dalam menggunakan layanan informasi menggunakan teknik “*who am i?*” dalam meningkatkan *selfcare* peserta didik di SMAN 1 Way Seputih. Adapun bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Skor Alternatif Jawaban

Pertanyaan	Jawaban	
	Ya	Tidak
<i>Favorable (+)</i>	1	0
<i>Unfavorable (-)</i>	0	1

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengukur keberhasilan dari penelitian yang peneliti lakukan. Menurut Neolaka, (2014:112) “instrument adalah alat ukur, alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian”. Berdasarkan pendapat di atas instrumen adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengukur keberhasilan dari penelitian yang berupa metode dalam penelitian ini.

1. Rancangan kisi-kisi instrument angket *selfcare*

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian. Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrument penelitian. Instrumen penelitian menurut Ibnu Hadjar (dalam Hardani et al., 2020:384) adalah “ alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif”

Menurut Gumay et al., (2017) berpendapat bahwa “Instrumen penelitian yang valid dan reliabel memastikan bahwa hasil penelitian akurat mencerminkan fenomena yang diinginkan untuk dikaji”. Dengan demikian dapat dipahami bahwa instrumen penelitian dalam mengumpulkan data yang mengukur fenomena alam maupun sosial. Dengan menggunakan instrument pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis. Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan *pre test* dan *post test* sebagai metode pokok dan metode dokumentasi.

Adapun Kisi-kisi pengembangan instrumen yang terlihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	Sub Aspek	Item Pernyataan
<i>Selfcare</i> (perawatan diri) adalah kemampuan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam menjaga hidup, kesehatan,	1. <i>Universal selfcare requisite</i>	a. Kebutuhan udara	1
		b. Kebutuhan air atau minum	2,3
		c. Kebutuhan makanan	4
		d. Kebutuhan eliminasi dan kebersihan tubuh	5,6,7
		e. Kebutuhan aktifitas dan istirahat	8,9
		f. Kebutuhan menyendiri dan interaksi sosial	10,11,12
		g. Pencegahan dari bahaya	13,14

Variabel	Aspek	Sub Aspek	Item Pernyataan
dan kesejahteraan, baik fisik maupun mental.	2. <i>Development selfcare requisite</i>	h. Peningkatan perkembangan	15,16
		a. Penyediaan kondisi-kondisi yang mendukung proses perkembangan	17
		b. Keterlibatan dalam pengembangan diri	18,19
	3. <i>Health Deviation Selfcare Requisite</i>	a. Pencarian bantuan kesehatan.	20
		b. Kesadaran risiko pengobatan/perawatan.	21,22
		c. Diagnostik, terapi, rehabilitasi, dan efek buruk perawatan.	23,24,25
		d. Modifikasi konsep diri.	26,27,28
		e. Penyesuaian gaya hidup.	29,30

2. Uji Kelayakan Instrumen

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

a. Uji Ahli

Sebelum peneliti melakukan uji validitas, peneliti melakukan uji ahli terlebih dahulu. Uji ahli dilakukan oleh dosen Universitas Muhammadiyah Metro yang sesuai dengan bidangnya yaitu Hadi Pranoto, M.Pd. AIFO-FIT. Dan Mudaim, M.Si. Uji ahli yang dilakukan berupa kegiatan mengumpulkan informasi untuk menentukan valid atau tidak valid terhadap instrument yang dikembangkan.

Tabel 7. Hasil Uji Ahli Angket *Selfcare*

No	Nama Dosen	Masukan/saran
1.	Hadi Pranoto, M.Pd.	a) Terdapat beberapa item yang kurang relevan untuk menilai kepercayaan diri siswa. b) Setelah perbaikan lanjutkan uji coba
2.	Mudaim, M.Si.	a) Perbaiki pernyataan dari aspek dan kisi-kisi pada setiap item b) Gunakan istilah yang mudah dimengerti oleh siswa SMA.

b. Uji Validitas Instrumen

Valid adalah “suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keabsahan suatu instrumen, artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur sesuatu yang hendak diukur” (Sugiyono, 2017: 168). Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan diuji teknik korelasi jawaban, pada setiap item dikorelasikan dengan total skor dengan menggunakan bantuan program Jamovi 2.3.28.

Sebelum instrumen dibagikan pada peserta didik yang menjadi sampel penelitian, perlu diuji cobakan untuk melihat kevalidannya. Instrumen ini divalidasi dengan validitas isi atau validitas internal dengan analisis butir. Validitas (*validity*, kesahian) berkaitan dengan instrumen yang digunakan untuk mengukur sesuatu itu memang dapat mengukur secara tepat sesuatu yang akan diukur tersebut. Sementara, pengujian validitas dilakukan dengan pengujian validitas konstruk (*construct validity*). Penghitungan uji validitas pada skala ini menggunakan menggunakan *software* program komputer yaitu JAMOVI 2.3.28.

Tabel 8. Hasil Uji Validitas Angket *Selfcare*

Aspek	Item pernyataan	Estimate	SE	Z	P	Keterangan
<i>Universal self care requisite</i>	Y1	0.4314	0.0820	5.259	< .001	Valid
	Y2	0.3935	0.0871	4.515	< .001	Valid
	Y3	0.4659	0.0754	6.179	< .001	Valid
	Y4	0.3933	0.0871	4.513	< .001	Valid
	Y5	0.4476	0.0806	5.554	< .001	Valid
	Y6	0.4664	0.0784	5.950	< .001	Valid
	Y7	0.3870	0.0876	4.418	< .001	Valid
	Y8	0.3900	0.0874	4.464	< .001	Valid
	Y9	0.4848	0.0750	6.464	< .001	Valid
	Y10	0.4404	0.0788	5.588	< .001	Valid
	Y11	0.4848	0.0750	6.464	< .001	Valid
	Y12	0.3013	0.0948	3.178	0.001	Valid
	Y13	0.3052	0.0946	3.226	0.001	Valid
	Y14	0.4476	0.0806	5.554	< .001	Valid
	Y15	0.4664	0.0784	5.950	< .001	Valid
	Y16	0.3900	0.0874	4.464	< .001	Valid
<i>Development self care requisite</i>	Y17	0.3052	0.0946	3.226	0.001	Valid
	Y18	0.3935	0.0871	4.515	< .001	Valid

Aspek	Item pernyataan	Estimate	SE	Z	P	Keterangan
<i>Health Deviation Self Care Requisite</i>	Y19	0.3013	0.0948	3.178	0.001	Valid
	Y20	0.3052	0.0946	3.226	0.001	Valid
	Y21	0.1082	0.1012	1.069	0.285	Tidak Valid
	Y22	0.4664	0.0784	5.950	< .001	Valid
	Y23	0.3900	0.0874	4.464	< .001	Valid
	Y24	0.3052	0.0946	3.226	0.001	Valid
	Y25	0.3241	0.0930	3.483	< .001	Valid
	Y26	-0.0223	0.1026	-0.217	0.828	Tidak Valid
	Y27	0.1305	0.0900	1.449	0.147	Tidak Valid
	Y28	0.3052	0.0946	3.226	0.001	Valid
	Y29	0.4404	0.0788	5.588	< .001	Valid
Y30	0.3884	0.0817	4.752	< .001	Valid	

Sumber: Jamovi Versi 2.3.28.

Keterangan dari tabel diatas sebagai berikut:

1) Aspek

Aspek mengacu pada kategori atau dimensi dari perawatan diri yang diukur.

Dalam tabel ini, ada tiga aspek yang diukur:

- a) *Universal Self Care Requisite* (Y1-Y16)
- b) *Development Self Care Requisite* (Y17-Y19)
- c) *Health Deviation Self Care Requisite* (Y20-Y30)

2) Item Pernyataan

Item pernyataan (Y1, Y2, dan seterusnya) adalah pernyataan atau pertanyaan spesifik yang diajukan kepada responden untuk mengukur aspek perawatan diri tertentu.

3) *Estimate*

Estimate (atau estimasi) adalah nilai yang menunjukkan kontribusi atau bobot dari setiap item pernyataan dalam mengukur aspek perawatan diri tertentu. Nilai ini adalah hasil dari analisis statistik.

4) SE (*Standard Error*)

SE (*Standard Error*) adalah kesalahan standar dari estimasi. Ini mengukur seberapa tepat estimasi tersebut dengan melihat variasi dalam sampel data.

5) Z

Z adalah nilai statistik yang dihasilkan dari uji z (z-test). Nilai z ini menunjukkan seberapa jauh estimasi dari mean atau rata-rata dalam unit kesalahan standar.

6) p

p adalah nilai probabilitas yang menunjukkan signifikansi statistik dari uji z. Nilai p yang kecil (biasanya $<0,05$) menunjukkan bahwa hasil tersebut signifikan secara statistik dan bukan hasil dari kebetulan.

7) Keterangan

Keterangan menunjukkan apakah item pernyataan tersebut valid atau tidak valid dalam mengukur aspek perawatan diri berdasarkan nilai estimasinya. Dalam tabel ini, nilai estimasi yang lebih besar dari 0,3 dianggap valid.

Berdasarkan pengujian validitas menggunakan bantuan program JAMOV 2.3.28 menunjukkan bahwa hasil uji validitas terhadap respons angket peserta didik pada variabel *selfcare* menunjukkan terdapat 3 item pernyataan yang dinyatakan gugur yaitu item nomor 21,26 dan 27. Pengambilan Keputusan ini didasari norma untuk menentukan efektivitas item dengan menggunakan nilai *corrected item-total correlation* $> 0,30$, maka item tersebut dianggap valid, akan tetapi jika jumlah item yang valid tidak mencapai standar, maka nilainya bisa diturunkan dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20 jika dibutuhkan (Azwar:2016) Setelah melalui proses uji validasi, kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan pemecahan masalah pada peserta didik dirumuskan sebagai berikut:

Tabel 9. Kisi-kisi angket *selfcare* setelah uji coba

Variabel	Aspek	Sub Aspek	Item Pernyataan
<i>Selfcare</i> (perawatan diri) adalah kemampuan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam menjaga hidup, kesehatan, dan kesejahteraan, baik fisik maupun mental.	1. <i>Universal selfcare requisite</i>	a. Kebutuhan udara	1
		b. Kebutuhan air atau minum	2,3
		c. Kebutuhan makanan	4
		d. Kebutuhan eliminasi dan kebersihan tubuh	5,6,7
		e. Kebutuhan aktifitas dan istirahat	8,9
		f. Kebutuhan menyendiri dan interaksi sosial	10,11,12
		g. Pencegahan dari bahaya	13,14
		h. Peningkatan perkembangan	15,16

Variabel	Aspek	Sub Aspek	Item Pernyataan
2.	<i>Development selfcare requisite</i>	c. Penyediaan kondisi-kondisi yang mendukung proses perkembangan	17
		d. Keterlibatan dalam pengembangan diri	18,19
3.	<i>Health Deviation Self Care Requisite</i>	f. Pencarian bantuan kesehatan.	20
		g. Kesadaran risiko pengobatan/perawatan.	21
		h. Diagnostik, terapi, rehabilitasi, dan efek buruk perawatan.	22,23,24
		i. Modifikasi konsep diri.	25
		j. Penyesuaian gaya hidup.	26,27

c. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrument yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Sebelum angket diujikan kepada responden, angket di ujikan terlebih dahulu kepada populasi diluar sampel untuk mengetahui tingkat reliabelitasnya. Dalam penelitian ini uji reliabilitas instrumen menggunakan *Alpha Cronbach*. Suatu alat ukur dapat dikatakan realibel apabila nilai konsistensi $alpha(\alpha) \geq 0,6$ (Azwar:2016). Penghitungan uji reliabilitas menggunakan *software* program komputer yaitu JAMOVI 2.3.28.

Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Angket *Selfcare*

<i>Scale Reliability Statistics</i>	
Cronbach's α	
scale	0.981

(Sumber: Jamovi Versi 2.3.28.)

Scale Reliability Statistics mengukur konsistensi atau keandalan dari skala yang digunakan dalam sebuah penelitian. Keandalan skala menunjukkan seberapa konsisten item-item dalam skala tersebut dalam mengukur konsep atau konstruk yang sama.

Cronbach's α (Alpha) adalah salah satu indikator yang paling umum digunakan untuk mengukur keandalan internal dari suatu skala. Nilai Cronbach's α berkisar dari 0 hingga 1, dengan nilai yang lebih tinggi menunjukkan keandalan yang lebih baik. Berikut adalah interpretasi umum dari nilai Cronbach's α : $\alpha \geq 0.9$: Sangat tinggi, menunjukkan keandalan yang sangat baik. $0.7 \leq \alpha < 0.9$: Tinggi, menunjukkan keandalan yang baik. $0.6 \leq \alpha < 0.7$: Sedang, menunjukkan keandalan yang cukup. $\alpha < 0.6$: Rendah, menunjukkan keandalan yang kurang baik.

Dalam data diatas, nilai Cronbach's $\alpha = 0.981$. Ini menunjukkan bahwa skala yang Anda gunakan memiliki keandalan yang sangat tinggi. Artinya, item-item dalam skala tersebut sangat konsisten dalam mengukur aspek atau konstruk perawatan diri yang diukur. Dengan kata lain, skala ini dapat diandalkan untuk memberikan hasil yang konsisten setiap kali digunakan dalam kondisi yang serupa. Lebih lanjut, analisis statistik reliabilitas item menunjukkan bahwa jika setiap item dihapus, nilai Cronbach's alpha tetap tinggi, yaitu di atas 0,9, tanpa perubahan yang signifikan.

F. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data terkumpul, selanjutnya melangkah pada proses menganalisis data tersebut. Data yang dikumpulkan oleh peneliti terdiri dari nilai atau angka yang berasal dari respons atau partisipasi peserta yang telah menjalani proses layanan informasi menggunakan teknik *who am i?*. Pendapat Neolaka, (2014:173) "analisis data yang dimaksud adalah pengolahan data secara statistik maupun nonstatistik untuk memperoleh hasil atau temuan penelitian"

Berikut adalah analisis data yang digunakan dalam riset ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna menentukan apakah sampel kelompok berasal dari distribusi yang normal atau tidak normal. Dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan $> 0,05$. Dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikan $< 0,05$ dengan hipotesis untuk uji normalitas :

H_o = sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_a = sampel penelitian berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Uji normalitas dalam riset ini menggunakan bantuan aplikasi *JAMOV*.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan guna menentukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Analisis menggunakan aplikasi *JAMOV* dengan teknik *paired sample t test* untuk mempermudah peneliti dalam menghitung data hasil *pretest* dan *posttest*. Uji t berfungsi guna menilai apakah ada perbedaan yang berarti antara dua pengukuran yang dikaitkan dalam satu kelompok sampel setelah dikenai perlakuan, dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelahnya. Jika hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t yang signifikan, maka disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, yang menandakan bahwa perlakuan tersebut berpengaruh.