

BAB III METODE PENELITIAN

Penelitian artinya suatu proses ilmiah untuk memperoleh informasi yang direncanakan dan diarahkan untuk tujuan spesifik. Dalam riset ini, digunakan metode eksperimen yang termasuk dalam kategori metode kuantitatif. Peneliti bertujuan untuk menguji dampak suatu variabel independen atau perlakuan tertentu terhadap variabel dependen.

A. Desain Penelitian

Riset ini merupakan sebuah penelitian yang fokus pada pengaruh, dimana akan mengeksplorasi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Riset ini bertujuan guna mencari tahu efek dari layanan konseling kelompok yang berfokus pada *self compassion* dalam mengurangi tingkat stres akademik melalui pendekatan eksperimental. Metode yang digunakan adalah metode tes untuk mengumpulkan data mengenai stres akademik. 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 konseling kelompok–*self compassion*.

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

O₁ :Tes awal (*pretest*) dilaksanakan sebelum diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok - *self compassion*.

X : *Treatment* diberikan kepada peserta didik yakni layanan konseling kelompok - *self compassion*.

O₂ : Tes akhir (*post test*) dilakukan setelah diberi perlakuan yakni layanan konseling kelompok-*self compassion*.

Tahap-tahap penelitian eksperimental ini melibatkan proses implementasi layanan konseling kelompok strategi *self compassion*, yang dilaksanakan dari sesi awal hingga sesi ketiga. Dibawah ini rangkaian tahapan eksperimental yang tercantum pada riset ini:

Tabel 2. Tahap-tahap Eksperimen Penelitian

Tahap	Pelaksanaan Kegiatan
Tahap 1 (<i>pretest</i>)	Sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok <i>self compassion</i> , angket diberikan kepada peserta didik untuk mengevaluasi tingkat stres akademik.
Tahap 2 (<i>treatment</i>)	Peserta didik akan menerima tiga sesi konseling kelompok berfokus pada pengembangan <i>self compassion</i> , dengan masing-masing sesi berlangsung selama 45 menit. Prosesnya akan melibatkan tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.
Tahap 3 (<i>posttest</i>)	Setelah sesi konseling kelompok strategi <i>self compassion</i> , angket yang sama diberikan untuk menilai perubahan yang terjadi.

Pada tabel berikut, terdapat rincian mengenai proses dan langkah-langkah pelaksanaan dari konseling kelompok-*self compassion* yang diselenggarakan sebanyak tiga kali pertemuan.

Tabel 3. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian (Pertemuan Pertama)

Tahapan	Langkah-langkah
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kehadiran secara terbuka dan mengucapkan terimakasih 2. Memimpin doa 3. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok strategi <i>self compassion</i> 4. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok 5. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok 6. Membuat kesepakatan waktu 7. Perkenalan dan permainan (<i>ice breaking</i>)

Tahapan	Langkah-langkah
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian stres akademik dan <i>self compassion</i> 2. Menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan kegiatan 3. Mengenali suasana kelompok secara keseluruhan
Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan contoh topik masalah pribadi yang berkaitan dengan stres akademik peserta didik 2. Anggota kelompok dipersilahkan untuk mengemukakan masalah pribadi secara bergantian yang terkait dengan stres akademik. 3. <ol style="list-style-type: none"> a. <i>self kindness</i> : Anggota kelompok diminta menuliskan surat untuk diri sendiri dengan memposisikan diri sebagai teman dekatnya. Surat yang dituliskan berisi dukungan dan saran saat menghadapi stres akademik, lalu membacakan surat tersebut. b. <i>common humanity</i> : anggota kelompok dipersilahkan menceritakan stres akademik yang dialami dan anggota kelompok lainnya dipersilahkan untuk menanggapi. c. <i>mindfulness</i> : Anggota kelompok dipersilahkan membagikan cara yang dimiliki untuk dapat menerima kenyataan diri apa adanya dan bersama-sama melakukan butterfly hug. 4. Selingan (<i>ice breaking</i>) bila diperlukan 5. Penyampaian kesimpulan
Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan bahwa konseling kelompok akan diakhiri 2. Melakukan penilaian segera dengan anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah melakukan kegiatan 3. Melakukan pembahasan kegiatan lanjutan 4. Memberikan ucapan terimakasih 5. Memimpin doa penutup 6. Perpisahan

Tabel 4. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian (Pertemuan Kedua)

Tahapan	Langkah-langkah
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kehadiran secara terbuka dan mengucapkan terimakasih 2. Memimpin doa 3. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok strategi <i>self compassion</i> 4. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok 5. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok 6. Membuat kesepakatan waktu 7. Perkenalan dan permainan (<i>ice breaking</i>)
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok-<i>self compassion</i> 2. Menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan kegiatan 3. Mengenali suasana kelompok secara keseluruhan
Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan contoh topik masalah pribadi yang berkaitan dengan stres akademik peserta didik 2. Anggota kelompok dipersilahkan untuk mengemukakan masalah pribadi secara bergantian yang terkait dengan stres akademik.

Tahapan	Langkah-langkah
	<ol style="list-style-type: none"> 3. <ol style="list-style-type: none"> a. <i>self kindness</i> : Anggota kelompok diminta menuliskan surat untuk diri sendiri dengan memposisikan diri sebagai teman dekatnya. Surat yang dituliskan berisi dukungan dan saran saat menghadapi stres akademik, lalu membacakan surat tersebut. b. <i>common humanity</i> : anggota kelompok dipersilahkan menceritakan stres akademik yang dialami dan anggota kelompok lainnya dipersilahkan untuk menanggapi. c. <i>mindfulness</i> : Anggota kelompok dipersilahkan membagikan cara yang dimiliki untuk dapat menerima kenyataan diri apa adanya dan bersama-sama melakukan butterfly hug. 4. Selingan (<i>ice breaking</i>) bila diperlukan 5. Penyampaian kesimpulan
Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan bahwa konseling kelompok akan diakhiri 2. Melakukan penilaian segera dengan anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah melakukan kegiatan 3. Melakukan pembahasan kegiatan lanjutan 4. Memberikan ucapan terimakasih 5. Memimpin doa penutup 6. Perpisahan

Tabel 5. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian (Pertemuan Ketiga)

Tahapan	Langkah-langkah
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima kehadiran secara terbuka dan mengucapkan terimakasih 2. Memimpin doa 3. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok strategi <i>self compassion</i> 4. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok 5. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok 6. Membuat kesepakatan waktu 7. Perkenalan dan permainan (<i>ice breaking</i>)
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok strategi <i>self compassion</i> 2. Menanyakan kesiapan kelompok untuk melanjutkan kegiatan 3. Mengenali suasana kelompok secara keseluruhan
Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan contoh topik masalah pribadi yang berkaitan dengan stres akademik peserta didik 2. Anggota kelompok dipersilahkan untuk mengemukakan masalah pribadi secara bergantian yang terkait dengan stres akademik. 3. <ol style="list-style-type: none"> a. <i>self kindness</i> : Anggota kelompok diminta menuliskan surat untuk diri sendiri dengan memposisikan diri sebagai teman dekatnya. Surat yang dituliskan berisi dukungan dan saran saat menghadapi stres akademik, lalu membacakan surat tersebut. b. <i>common humanity</i> : anggota kelompok dipersilahkan menceritakan stres akademik yang dialami dan anggota kelompok lainnya dipersilahkan untuk menanggapi. c. <i>mindfulness</i> : Anggota kelompok dipersilahkan membagikan cara yang dimiliki untuk dapat menerima

Tahapan	Langkah-langkah
	kenyataan diri apa adanya dan bersama-sama melakukan butterfly hug. 4. Selingan (<i>ice breaking</i>) bila diperlukan 5. Penyampaian kesimpulan
Pengakhiran	1. Menyampaikan bahwa konseling kelompok akan diakhiri 2. Melakukan penilaian segera dengan anggota kelompok mengemukakan perasaannya setelah melakukan kegiatan 3. Melakukan pembahasan kegiatan lanjutan 4. Memberikan ucapan terimakasih 5. Memimpin doa penutup 6. Perpisahan

Sumber : Panduan praktikum bimbingan konseling kelompok Pranoto, (2022)

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah penetapan batasan yang dipergunakan oleh peneliti dalam melakukan riset. Pada riset ini, ada dua variabel yang diamati. Variabel pertama adalah pemberian layanan konseling kelompok – *self compassion* (X), sedangkan variabel kedua adalah tingkat stres akademik (Y). Berikut ini akan dijelaskan secara rinci definisi operasional dari kedua variabel yang akan diteliti dalam riset ini.

1. Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self Compassion*.

Layanan konseling kelompok-*self compassion* melibatkan siswa dalam diskusi kelompok dengan memanfaatkan interaksi kelompok untuk mengentaskan berbagai masalah yang dihadapi, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota kelompok. Pada layanan konseling kelompok ini terdapat tahapan-tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup. Penyelesaian masalah dilakukan dengan cara membantu peserta didik melalui konseling kelompok. Pada konseling kelompok ini, peneliti yang memimpin kelompok mengarahkan peserta didik untuk meningkatkan kebaikan pada diri sendiri (*self kindness*), memahami bahwa masalah adalah hal yang umum dialami oleh setiap manusia (*common humanity*), dan lebih fokus dalam menerima kenyataan diri sendiri (*mindfulness*). Maksudnya adalah agar peserta didik bisa mengentaskan kesulitan yang dihadapi dengan optimal sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam riset ini, konseling kelompok melibatkan 10 siswa yang dipilih secara heterogen sesuai pendapat dari Prayitno. Jumlah peserta konseling kelompok terdiri dari 6 siswa dengan tingkat stres akademik tinggi, 2 siswa dengan tingkat stres akademik sedang, dan 2 siswa dengan tingkat stres akademik rendah. Aktivitas konseling kelompok akan dipimpin oleh peneliti dan dihadiri oleh

semua anggota kelompok yang telah ditentukan. Konseling kelompok akan berlangsung sebanyak 3 kali sesi, dengan masing-masing sesi menghabiskan waktu 45 menit.

2. Stres Akademik

Stres akademik adalah keadaan yang diakibatkan oleh tekanan yang disebabkan oleh kebutuhan dan tuntutan pendidikan. Stres akademik memiliki potensi untuk berdampak negatif pada individu ketika tidak mampu mengatasi hambatan atau tekanan yang dihadapi.

Stres akademik akan dilihat dari angka yang didapatkan oleh peserta penelitian melalui jawaban yang diberikan terhadap kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Sun, Dunne, dan Hou pada tahun 2011, mencakup berbagai aspek stres akademik. Terdapat 16 pernyataan dalam ESSA yang bertujuan untuk mengukur tingkat stres akademik pada peserta didik. Jika angka yang didapat semakin tinggi, itu menunjukkan bahwa tingkat stres akademik juga semakin tinggi. Sebaliknya, jika angka semakin rendah, itu menunjukkan bahwa tingkat stres akademik juga semakin rendah.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Pada proses meneliti, memiliki objek penelitian adalah sesuatu yang sangat utama. Populasi merupakan kumpulan individu yang menjadi fokus pengamatan, menjadi inti dari penelitian. Menurut Surahman et al., (2016:84) "Populasi adalah keseluruhan sesuatu yang karakteristiknya mungkin diselidiki/diteliti". Berdasarkan pendapat di atas peneliti menyimpulkan Populasi merujuk pada seluruh entitas yang menjadi subjek penelitian. Pada riset ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI TKKR yang keseluruhannya terdiri dari 31 peserta didik dalam 1 kelas. Kelas ini dijadikan populasi atas rujukan dari guru BK karena kelas tersebut dianggap memiliki tingkat stres akademik tinggi.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan representasi dari keseluruhan populasi yang diambil atau sebagai perwakilan dari populasi tersebut. Menurut Surahman et al., (2016:84) "Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian". Berdasarkan uraian sebelumnya, kesimpulannya bahwa sampel merupakan bagian dari keseluruhan populasi yang mampu mewakili populasi tersebut. Metode

sampling yang digunakan adalah *non probability sampling*, yaitu *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.

Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 10 siswa, dengan 6 di antaranya mengalami tingkat stres akademik tinggi, sementara 2 siswa lainnya mengalami tingkat stres akademik sedang, dan 2 siswa lagi memiliki tingkat stres akademik rendah. Langkah ini diambil dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas layanan konseling kelompok. Dengan menerapkan tindakan tersebut, diharapkan pelaksanaan konseling kelompok dapat berlangsung dengan lebih lancar dan menghasilkan dampak yang lebih positif bagi individu yang terlibat dalam layanan tersebut.

D. Teknik Pengumpulan Data

Setiap peneliti perlu menggunakan metode pengumpulan data yang sesuai agar kegiatan penelitiannya berhasil menghasilkan data yang dapat dipertanggungjawabkan secara teoritis maupun praktis di lapangan. Dalam rangka penelitian ini, data dikumpulkan melalui penggunaan angket. Angket adalah alat pengumpulan data yang prosesnya menyerahkan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberi isi. Penggunaan angket efisien jika peneliti memahami dengan jelas mengenai variabel yang diukur juga harapan yang diinginkan dari responden.

Riset ini menggunakan skala Likert guna menilai sikap, pandangan, dan anggapan individu atau kelompok terhadap fenomena sosial yang diteliti. Bentuk skala likert pada penelitian ini terdiri atas lima pilihan yakni “sangat tidak setuju, tidak setuju, cukup, setuju, dan sangat setuju”

Beberapa langkah dalam proses pengumpulan data meliputi:

1. Menyusun kerangka instrumen penelitian
2. Menyiapkan angket dengan petunjuk pengisian yang jelas
3. Menyiapkan responden yang akan berpartisipasi
4. Membagikan lembar angket beserta lembar jawaban kepada responden
5. Memberikan instruksi tentang tahapan mengisi angket kepada responden
6. Menarik kembali angket yang telah diisi oleh responden

E. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat pengukur yang dipakai oleh peneliti untuk menilai tingkat keberhasilan dari penelitian lakukan. Menurut Neolaka, (2014:112) “instrument adalah alat ukur, alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian”. Berdasarkan pendapat diatas alat penelitian yang dipakai oleh peneliti untuk menilai kesuksesan suatu penelitian adalah instrumen.

1. Jenis Instrumen

Alat yang digunakan dalam riset ini adalah angket yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang terdapat dalam suatu teori yang relevan. Menurut Priadana & Sanursi, (2021:192) “Angket adalah adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengirimkan suatu daftar pertanyaan kepada responden untuk diisi”. Peneliti memanfaatkan angket tertutup dengan opsi jawaban yang disajikan, dimana responden diminta untuk menandai kotak yang sesuai dengan pilihan mereka. Dalam konteks ini, metode penelitian mengadopsi skala Likert, di mana responden menilai setiap pernyataan dalam rentang dari sangat negatif hingga sangat positif, menggunakan skor dari 1 hingga 5.

Tabel 6. Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif jawaban				
	STS	TS	C	S	SS
Skor	1	2	3	4	5

Keterangan :

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

C : cukup

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

2. Kisi-kisi Instrumen

Saat merancang instrumen, variabel yang diukur akan diuraikan melalui sebuah format instrumen yang mencakup pernyataan dan opsi jawaban yang telah ditetapkan. Instrumen stres akademik memiliki 16 butir item pernyataan *favorable*. Kisi-kisi pada instrumen stres akademik berdasarkan aspek-aspek menurut Sun, et al., meliputi aspek tekanan belajar, beban pekerjaan, kekhawatiran terhadap nilai, ekpestasi diri, dan keputusasaan.

Berikut ini adalah tabel yang menampilkan kisi-kisi instrumen:

Tabel 7. Kisi -kisi Instrumen Stres Akademik

Aspek	Item Pernyataan	Jumlah
Tekanan Belajar	4. Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberi saya banyak tekanan akademis	4
	5. Orang tua saya terlalu peduli dengan nilai akademik saya yang memberi saya banyak tekanan	
	6. Saya merasakan banyak tekanan dalam belajar saya sehari-hari	
	11. Ada terlalu banyak persaingan di antara teman sekelas yang memberi saya banyak tekanan akademis	
Beban Pekerjaan	2. Saya merasa memiliki terlalu banyak tugas sekolah	3
	3. Saya merasa memiliki terlalu banyak pekerjaan rumah	
	7. Saya merasa menghadapi banyak ulangan/ujian di sekolah	
Kekhawatiran Terhadap Nilai	8. Nilai akademik sangat penting untuk masa depan saya dan bahkan dapat menentukan seluruh hidup saya	3
	9. Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika hasil ulangan/ujian saya tidak ideal	
	10. Saya merasa telah mengecewakan guru saya ketika hasil ulangan/ujian saya tidak ideal	
Ekspetasi Diri	14. Saya merasa stres ketika saya tidak memenuhi standar saya sendiri	3
	15. Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri saya merasa saya tidak cukup baik	
	16. Saya biasanya tidak bisa tidur karena khawatir ketika saya tidak dapat memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk diri sendiri	
Keputusasaan	1. Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya	3
	12. Saya selalu kurang percaya diri dengan nilai akademik saya	
	13. Sangat sulit bagi saya untuk berkonsentrasi selama dikelas	
Jumlah		16

Sumber : *Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* milik Sun, Dunne, dan Hou diadaptasi oleh Hapsyah et al., (2023)

3. Penentuan Skoring

Proses penetapan skor melibatkan transformasi data mentah menjadi nilai atau skor yang dapat diinterpretasikan dengan signifikansi statistik.

Tabel 8. Penetapan Skoring Angket Penelitian

No	Alternatif	Skor Setiap Butir Item
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
2	Tidak Setuju (TS)	2
3	Cukup (C)	3
4	Setuju (S)	4
5	Sangat Setuju (SS)	5

Sumber : *Penyusunan skala*

Berikut adalah petunjuk untuk menetapkan penilaian dan skoring berdasarkan klasifikasi:

- 1) Skor pernyataan semuanya positif
- 2) Jumlah pilihan = 5
- 3) Jumlah pernyataan = 16
- 4) Skor terendah = 1 dan skor tertinggi = 5
- 5) Skor tertinggi = Jumlah pernyataan aspek penilaian x jumlah pilihan (item)
= $5 \times 16 = 80$
- 6) Skor akhir = (jumlah skor yang didapat : jumlah skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- 7) Jumlah interval = Skala hasil penelitian. Hasil penelitian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval
- 8) Penentuan jarak interval (Ji) menggunakan rumus :

$$Ji = (t-r)/JK$$

Keterangan:

t : Skor tertinggi skala

r : Skor terendah skala

Jk : Jumlah kelas interval

Sehingga interval kriteria yang ditemukan tersebut ditentukan dengan cara:

- 1) Skor tertinggi : $5 \times 16 = 80$
- 2) Skor terendah : $1 \times 16 = 16$
- 3) Rentang : $80 - 16 = 64$
- 4) Banyak kategori : 5
- 5) Jarak interval : $64 : 5 = 12,8$ (dibulatkan 13)

Tabel 9. Kriteria Stres Akademik

Kreteria	Interval
Sangat Tinggi	67 - 80
Tinggi	56 - 68
Sedang	43 - 55
Rendah	30 - 42
Sangat Rendah	16 - 29

Sumber : Penyusunan data

Dari informasi yang telah disajikan, persentase kategori stres akademik peserta didik dihitung menggunakan interval persentase dengan bantuan *Microsoft Excel* :

Tabel 10. Persentase Kreteria Stres Akademik

Kreteria	% Interval
Sangat Tinggi	$\geq 84\%$
Tinggi	70% - 85%
Sedang	54% - 69%
Rendah	37% - 53%
Sangat Rendah	$\leq 36\%$

Sumber : Penyusunan data

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 konseling kelompok *self compassion*. 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.