

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self compassion berasal dari istilah *compassion* yang berakar dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein, yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. Istilah ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk memahami dan merespons penderitaan yang dialami dengan sikap yang penuh kepedulian dan pengertian (Husain, 2024a). Konsep *Self compassion* berakar dari ajaran Buddhisme yang menekankan sikap welas asih terhadap diri sendiri, yakni dengan memberikan perhatian dan penerimaan diri agar individu mampu bertahan saat menghadapi kondisi yang sulit. Gagasan ini kemudian dikembangkan secara ilmiah oleh Kristin Neff, yang menjadi pelopor dalam mengkaji *Self compassion* sebagai sebuah konstruk psikologis. Dalam perspektif Barat, konsep ini kerap dipahami sebagai bentuk mencintai diri sendiri, sementara dalam ajaran Buddha, *Self compassion* dipandang sebagai respons yang didasarkan pada kebijaksanaan, kasih sayang, dan kesabaran dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Menurut Kristin Neff, *self compassion* berkaitan dengan keterbukaan individu terhadap penderitaan yang dialaminya, sehingga mendorong munculnya sikap peduli, memahami, dan berbuat baik kepada diri sendiri. Selain itu, *Self compassion* juga mencakup kemampuan untuk memahami keterbatasan diri tanpa menghakimi secara berlebihan,

serta memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari pengalaman universal yang dialami oleh seluruh manusia (Hidayatin, 2019).

Fenomena rendahnya *Self compassion* terlihat dari kecenderungan individu untuk bersikap keras terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, merasa tidak cukup baik, serta sulit menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian dari proses kehidupan. Individu sering menyalahkan diri secara berlebihan, terjebak dalam perbandingan sosial, dan memandang masalah yang dialami sebagai kelemahan pribadi, sehingga muncul perasaan terisolasi dan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Tekanan akademik, tuntutan pencapaian, serta ekspektasi sosial yang tinggi memperkuat sikap *self judgement* dan menghambat kemampuan untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri. Rendahnya *Self compassion* juga tercermin dari kesulitan mengelola emosi negatif secara adaptif. Individu cenderung mengalami overthinking, kecemasan, kelelahan mental, dan kehilangan motivasi, serta mudah larut dalam emosi negatif tanpa mampu mengambil jarak secara sehat. Kondisi ini membuat individu lebih rentan terhadap stres, burnout, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa rendahnya *Self compassion* berperan sebagai faktor penting yang memperburuk kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan secara konstruktif (Nur Hasanah & Mediasari, 2024).

Salah satu indikator yang menunjukkan rendahnya *self-compassion* adalah tingginya prevalensi gangguan mental emosional. Di Jawa Barat,

diperkirakan terdapat sekitar 2,3 juta penduduk berusia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan mental emosional berupa gejala depresi dan kecemasan. Kondisi ini berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan individu dalam menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri, yang diketahui sebagai salah satu faktor risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis. Selain itu, hasil penelitian pada remaja SMA di Jawa Barat yang menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale for Youth* (SCSY) menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* responden berada pada kategori rendah dengan koefisien alpha sebesar 0,42. Meskipun penelitian tersebut melibatkan jumlah sampel yang terbatas, yaitu 105 responden, temuan tersebut mengindikasikan adanya kerentanan terhadap rendahnya *self-compassion* pada kelompok remaja.

Rendahnya *self-compassion* juga tercermin melalui munculnya perilaku *uncompassionate* atau kurangnya sikap kasih sayang terhadap diri sendiri, seperti perilaku *self-harm* (menyakiti diri sendiri). Data menunjukkan bahwa sebanyak 20,21% remaja di Indonesia pernah melakukan *self-harm*, dengan sekitar 93% pelakunya merupakan remaja perempuan. Perilaku tersebut dapat dipahami sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam merespons tekanan dan kesulitan dengan sikap penerimaan serta kasih sayang terhadap diri sendiri. Dari aspek demografis dan budaya, remaja perempuan di Jawa Barat cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki. Kondisi ini dipengaruhi oleh

berbagai faktor, seperti tekanan sosial dan budaya, standar kecantikan yang berkembang di media sosial, serta pengalaman negatif seperti pelecehan, yang dapat menghambat kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri.

Secara umum, *self compassion* dapat dipahami sebagai sikap positif dan sehat yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, terutama ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Sikap ini membantu seseorang menghadapi berbagai kegagalan dan kesulitan hidup yang tak bisa dihindari. *Self compassion* berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu bertahan dan bangkit dari tantangan sehari-hari. Individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki kestabilan emosi yang baik sehingga tidak mudah terlarut dalam perasaan negatif ketika mengalami kesulitan atau kegagalan, motivasi untuk terus mengembangkan diri, serta hubungan yang positif dengan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Kristin Neff (2011), *self compassion* memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu, *self compassion* dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental, terutama dalam membantu individu menerima dan menghargai dirinya sendiri (Cakti & Margaretha, 2023).

Menurut Neff, *Self compassion* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu:

1. *Self kindness* adalah sikap memperlakukan diri dengan kepedulian, kehangatan, dan pengertian saat menghadapi kegagalan atau penderitaan. *Self kindness* membantu individu menerima kondisi sulit tanpa menyalahkan atau mengkritik diri secara berlebihan.
2. *Common humanity* adalah pandangan bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian yang wajar dari kehidupan serta dapat dialami oleh setiap manusia. Aspek ini membantu individu menyadari bahwa dirinya tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan, karena pengalaman serupa juga dialami oleh orang lain.
3. *Mindfulness* adalah kemampuan menyadari pengalaman secara objektif dan apa adanya, tanpa melebihkan atau menghindari masalah. *Mindfulness* membantu menjaga keseimbangan perspektif, mengurangi keterlarutan dalam emosi negatif, serta meningkatkan kontrol emosi secara adaptif. (Hidayatin, 2019).

Self compassion memiliki peran penting untuk diterapkan, Melalui *Self compassion*, siswa diarahkan untuk memandang kegagalan dan tuntutan akademik sebagai pengalaman yang tidak hanya dialami oleh dirinya, tetapi juga oleh banyak orang.. Cara pandang ini membantu siswa lebih cepat bangkit ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, *Self compassion* dapat meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain, menurunkan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta mengurangi kecenderungan

siswa untuk menyalahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan (Febrianti & Boediman, 2024).

Salah satu bentuk intervensi yang banyak diterapkan adalah konseling kelompok, menurut Corey (2006) konseling kelompok merupakan layanan yang bersifat preventif dan kuratif, artinya dapat mencegah sekaligus membantu mengatasi masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karier (Yusri, 2018.). Layanan ini menekankan interaksi antaranggota kelompok yang melibatkan aspek pikiran, perasaan, dan perilaku.. Fokusnya adalah membantu anggota memahami diri, berbagi pengalaman, serta menemukan solusi bersama secara terbuka dan saling mendukung. Konseling kelompok umumnya berorientasi pada masalah yang sedang dihadapi peserta, di mana anggota berperan aktif dalam menentukan isi dan tujuan kegiatan. Prosesnya terdiri dari empat tahap, yaitu pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan, dan pengakhiran. Dalam konteks sekolah, konseling kelompok berperan penting membantu siswa mengatasi kesulitan belajar dan masalah pribadi, sekaligus mendukung perkembangan sosial serta kelancaran proses pendidikan (Tanjung & Rusman, 2024)

Di antara berbagai pendekatan dalam konseling kelompok, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis merupakan salah satu pendekatan terapi yang efektif untuk membantu individu mengubah pola pikir irasional yang dapat menjadi sumber munculnya stres dan emosi negatif. Pendekatan dapat diterapkan melalui terapi kelompok dan kegiatan kerja kelompok, di mana setiap anggota

memiliki kesempatan untuk mencapai kesepakatan, menyelesaikan tugas bersama, menantang pola pikirnya sendiri, serta belajar dari pengalaman orang lain. Interaksi antaranggota dalam kelompok memungkinkan terjadinya proses saling memahami dan saling mendukung. Melalui dinamika tersebut, individu dapat mengembangkan cara berpikir dan bertindak yang lebih adaptif karena mereka menyadari pentingnya memiliki pola perilaku yang sesuai dengan nilai dan tujuan yang disepakati bersama. Selain itu, pendekatan juga membantu individu mengelola emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, dan permusuhan yang sering kali menghambat perkembangan pribadi dan sosial mereka (Tomy Dwi Apriyanto & Asni, 2024).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa REBT tidak hanya membantu individu mengatasi pikiran dan perilaku maladaptif, tetapi juga membantu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, yaitu *Self compassion*. *Self compassion* adalah cara seseorang memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi kesedihan, kegagalan, atau merasa tidak mampu dalam menjalani kehidupan (Cakti & Margaretha, 2023).

Secara khusus, penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT berpeluang untuk meningkatkan *Self compassion* peserta melalui proses diskusi kelompok yang memungkinkan pengungkapan perasaan, refleksi pikiran rasional, serta dukungan antar sesama anggota. Proses ini tidak hanya memberikan pemahaman kognitif, tetapi juga pembelajaran sosial dan emosional yang penting dalam membangun sikap positif terhadap

diri sendiri. Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Terpadu Riyadlul Ulum, permasalahan pribadi yang dialami siswi seperti kesulitan dalam hubungan dengan keluarga, konflik dengan teman sebaya, serta hambatan akademik dapat diidentifikasi sebagai indikator rendahnya *Self compassion*. Kondisi ini tampak dari kecenderungan siswi menyalahkan diri secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan, sulit menerima keterbatasan diri, serta rendahnya kemampuan bersikap ramah dan memahami diri sendiri saat berada dalam situasi tertekan.

Rendahnya *Self compassion* tersebut dipengaruhi oleh kurangnya komunikasi yang efektif, kesulitan bersosialisasi, dan minimnya dukungan emosional, terutama pada siswi yang tinggal di pondok pesantren. Berdasarkan hasil observasi awal serta informasi yang diperoleh dari guru BK, ditemukan beberapa siswi yang menunjukkan gejala emosional seperti perasaan rindu rumah (*homesick*), kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial serta mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tekanan, baik yang berkaitan dengan akademik maupun kehidupan pribadi. Kondisi tersebut mengindikasikan rendahnya kemampuan sebagian siswi dalam menerima dan memahami dirinya ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Self compassion* memiliki peranan penting dalam mengurangi perilaku negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Hidajat et al. (2022) dalam studi literatur mereka menemukan bahwa pengembangan motivasi akademik dalam *Self*

compassion dapat meminimalisir perilaku bullying pada mahasiswa, dengan penekanan pada pemahaman diri, empati, dan penerimaan terhadap kelemahan diri maupun orang lain sebagai faktor utama dalam mengurangi perilaku agresif dan stres akibat bullying. Penelitian Putri (2024) selanjutnya menegaskan pengaruh positif *Self compassion* terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dimana tingginya tingkat *Self compassion* berkontribusi signifikan pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja serta kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional. Namun demikian, intervensi *Self compassion* tidak selalu efektif menurunkan stres pada semua siswa SMA, sebagaimana ditemukan oleh Febrianti dan Boediman (2024) yang menunjukkan bahwa meski terjadi tren peningkatan *Self compassion* dan penurunan stres secara umum, efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh motivasi dan karakteristik individu peserta. Berdasarkan temuan tersebut, penerapan pendekatan konseling kelompok dengan REBT yang menekankan perubahan pola pikir irasional dan peningkatan *Self compassion* menjadi intervensi yang potensial untuk meningkatkan kemampuan siswa SMA dalam mengatasi stres dan membangun kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Secara ideal, siswa diharapkan memiliki kemampuan *self-compassion* yang baik agar mampu menerima kekurangan diri, menghadapi kegagalan secara adaptif, serta memandang pengalaman negatif sebagai bagian dari kehidupan yang dapat dijadikan pembelajaran. Kemampuan *self-compassion* yang baik juga berperan penting dalam mendukung kesehatan

mental, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Namun, pada kenyataannya masih ditemukan siswa yang menunjukkan tingkat *self-compassion* yang rendah. Kondisi tersebut ditandai dengan kecenderungan mengkritik diri sendiri secara berlebihan, merasa terisolasi ketika mengalami kesulitan, serta kesulitan menerima kegagalan dan kekurangan diri. Rendahnya *self-compassion* dapat berdampak pada munculnya berbagai permasalahan psikologis dan menghambat perkembangan pribadi siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu upaya intervensi yang dapat membantu siswa mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri. Salah satu pendekatan yang dipandang relevan adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Pendekatan ini berfokus pada perubahan keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional dan adaptif, sehingga diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan *self-compassion*.

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan sosial, kecemasan akademik, disfungsi emosional, regulasi emosi, dan resiliensi. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak meneliti efektivitas REBT dalam mengatasi kecemasan, stres, serta berbagai masalah emosional lainnya. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan *self-compassion* pada

peserta didik masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk menambah kajian pada bidang tersebut sekaligus memberikan manfaat bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui hasil penelitian, pihak sekolah, konselor, maupun praktisi psikologi diharapkan dapat memiliki acuan dalam menerapkan model intervensi yang lebih efektif untuk membantu siswa mengembangkan kesejahteraan psikologis, terutama dalam hal kemampuan menyayangi dan menerima diri sendiri secara sehat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Apakah konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan *Self compassion* siswi kelas XI D di SMA Terpadu Riyadlul Ulum?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self compassion* siswi kelas XI D SMA Terpadu Riyadlul Ulum.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *self compassion* pada siswi kelas XI D sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Akademis

- a. Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam menguji pengembangan teori *Self compassion* Kristen Neff dengan menunjukkan bagaimana intervensi kognitif behavioral dapat memodifikasi komponen *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan siswi dalam menerima diri, mengelola emosi negatif, dan mengembangkan *Self compassion* .
- b. Penelitian juga dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dengan topik yang sama.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar pertimbangan bagi praktisi pendidikan, khususnya guru BK, konselor sekolah, dan kepala sekolah, dalam menyusun program intervensi yang lebih terarah dan berbasis kebutuhan siswa. Bagi guru BK dan konselor sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan dalam memilih pendekatan layanan, teknik konseling, serta materi bimbingan yang relevan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola diri, menghadapi tekanan akademik, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sementara

itu, bagi kepala sekolah, temuan penelitian dapat menjadi rujukan dalam mendukung kebijakan sekolah, penguatan program layanan BK, serta pengambilan keputusan terkait pengembangan iklim sekolah yang lebih suportif dan kondusif bagi perkembangan siswa secara optimal.

E. Kerangka Pemikiran

1. Konseling Kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan yang diselenggarakan dalam suatu kelompok dengan tujuan memberikan dukungan kepada setiap individu, baik dalam upaya pencegahan maupun penyembuhan. Layanan ini berfokus pada pengembangan dan pertumbuhan pribadi melalui proses pertemuan langsung antara pembimbing dan anggota kelompok. Dalam prosesnya, konseli diarahkan untuk memahami diri, mengenali potensi positif yang dimiliki, serta mengembangkannya secara optimal. Pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam mengarahkan jalannya konseling agar tujuan bersama dapat tercapai. Selain itu, konseling kelompok juga mengandung unsur terapeutik yang muncul dari interaksi antaranggota, membantu peserta dalam memahami diri, menemukan solusi atas berbagai masalah, serta memperoleh dukungan dari dinamika kelompok yang terbentuk.

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang bertujuan membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai

permasalahan yang dialaminya. Salah satu metode yang digunakan dalam layanan ini adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Pendekatan ini berfokus pada upaya mengubah pola pikir yang kurang sehat menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif. REBT menekankan pentingnya mengenali serta mengubah pikiran irasional yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Penerapan prinsip REBT dalam konseling kelompok diharapkan mampu memberikan dukungan emosional, meningkatkan ketahanan psikologis, dan membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dengan cara yang lebih efektif. Menurut Cunningham dan Turner (2016), REBT merupakan bentuk terapi yang memusatkan perhatian pada pikiran dan perilaku dengan tujuan mengubah pola pikir irasional yang memunculkan emosi negatif serta perilaku yang kurang adaptif. Pendekatan ini tidak hanya sekadar teknik konseling, tetapi juga merupakan teori menyeluruh tentang perilaku manusia yang melihat individu sebagai makhluk yang dipengaruhi oleh cara berpikir dan perasaan dalam dimensi psikis. Secara psikologis, fungsi individu ditentukan oleh tiga aspek yang saling berkaitan, yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku (Tamamiyah, 2024a).

2. *Self Compassion*

Self compassion dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan tidak menyenangkan dan memberikan kasih

sayang kepada diri sendiri saat menghadapi penderitaan, namun tetap dalam batas yang wajar (Neff, 2011). *Self compassion* dapat meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri sehingga membantu individu mengurangi emosi negatif yang muncul, terutama dalam situasi sulit seperti masa pandemi. Konsep *self compassion* berasal dari pemikiran Buddhis yang menekankan pentingnya kasih sayang terhadap diri sendiri sebelum seseorang mampu menunjukkan kepedulian dan kasih sayang kepada orang lain (Neff, 2011). Individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang baik umumnya lebih mampu merasakan emosi positif, seperti kebahagiaan, antusiasme, dan kepercayaan diri, seseorang yang memiliki *Self compassion* tinggi cenderung mampu merespons peristiwa sulit dengan lebih tenang dan tidak bereaksi secara berlebihan (Rahayu & Ediati, 2022).

Self compassion ini salah satu individu dalam menghibur diri serta peduli terhadap diri sendiri saat mengalami kegagalan maupun penderitaan. *self compassion* tidak berarti bersikap egois atau mengutamakan kepentingan diri sendiri di atas orang lain. Sebaliknya, *self compassion* melibatkan kesadaran bahwa kekurangan, penderitaan, dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang patut diterima dan dihadapi dengan sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri (Wei et al., 2011). Melalui *self compassion*, individu dapat lebih mengenal dirinya, memahami batas kemampuannya, serta menerima

kekurangan tanpa harus terus berusaha mempertahankan citra diri yang selalu positif. (Nabila, 2020a).

Menurut Neff (2003), *self compassion* terdiri atas tiga komponen utama yang saling berkaitan dan mendukung satu sama lain. Meskipun masing-masing komponen memiliki karakteristik yang berbeda, ketiganya berperan bersama dalam membantu individu menghadapi berbagai pengalaman yang tidak menyenangkan.

Komponen pertama adalah *self-kindness* dan *self-judgment*. *Self-kindness* merupakan sikap baik, penuh pengertian, dan perhatian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesalahan, atau situasi yang menimbulkan rasa sakit. Individu yang memiliki *self-kindness* mampu memberikan kelembutan kepada dirinya sendiri saat mengalami kesulitan emosional, bukan justru mengkritik diri secara berlebihan. Sebaliknya, *self-judgment* ditunjukkan melalui sikap tidak sabar, tidak toleran, dan cenderung menghakimi diri sendiri atas kekurangan maupun kesalahan yang dimiliki.

Komponen kedua adalah *common humanity* dan *isolation*. *Common humanity* mengacu pada kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang dialami oleh banyak orang. Dengan kesadaran tersebut, individu memahami bahwa dirinya tidak sendirian ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, *isolation* muncul ketika individu merasa bahwa masalah atau kegagalannya membuat dirinya berbeda dan terpisah dari orang

lain, seolah-olah hanya dirinya yang mengalami penderitaan atau perjuangan tersebut.

Komponen ketiga adalah *mindfulness* dan *overidentification*. *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk menyadari pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan secara seimbang, tanpa mengabaikan maupun membesar-besarkannya. Dalam kondisi ini, individu dapat mengamati pengalaman yang dialaminya dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian yang berlebihan. Sebaliknya, *overidentification* terjadi ketika seseorang terlalu larut dalam reaksi emosional yang dirasakannya sehingga sulit melihat situasi secara objektif. Akibatnya, individu cenderung terpaku pada berbagai hal yang dianggap salah atau negatif ketika sedang menghadapi kesulitan (K. D. Neff, 2003)

Variable	Definisi Operasional	Indikator	Pengukuran
Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	Proses konseling yang dilakukan dalam kelompok dengan mengacu pada prinsip REBT, yaitu membantu individu mengubah pikiran irasional menjadi rasional agar	1. Pengenalan pikiran irasional. 2. Identifikasi hubungan antara pikiran,	Skala penilaian observasi dan lembar evaluasi konseling kelompok

(REBT) (Variabel X)	dapat bertindak lebih positif. Dalam teori REBT terdapat teknik ABCDE : 1. Activating Event (A) adalah suatu kejadian atau situasi yang terjadi, bisa berupa peristiwa nyata, fakta, perilaku, maupun sikap seseorang yang menjadi pemicu awal munculnya respons individu. 2. Belief (B) merupakan keyakinan atau cara pandang individu	perasaan, dan perilaku. 3. Pengubahan pikiran irasional menjadi rasional. 4. Latihan penerapan perilaku rasional dalam kehidupan sehari-hari. 5. Evaluasi diri dan refleksi hasil perubahan	
-----------------------------------	---	---	--

	terhadap peristiwa (A). Keyakinan ini terbagi menjadi dua, yaitu keyakinan rasional (rB) dan keyakinan irasional (iB) 3. Consequence (C) adalah dampak atau reaksi emosional dan perilaku yang muncul setelah individu memaknai peristiwa (A) 4. Disputing Irrational Belief (D) adalah proses dalam konseling untuk		
--	---	--	--

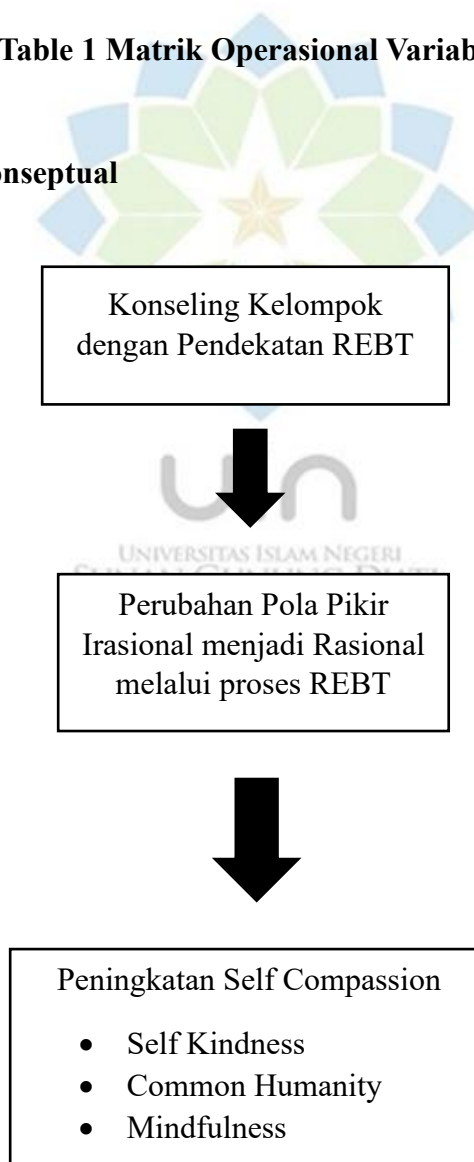
	menantang dan mengoreksi keyakinan irasional klien agar berubah menjadi lebih rasional dan realistis. 5. Effect (E) merupakan hasil akhir dari proses ABCD, yang tampak dalam perubahan emosi, perilaku, dan pola pikir. 6. Feeling (F) merupakan perasaan dan perilaku yang lebih fungsional setelah mengembangkan		
--	--	--	--

	keyakinan yang baru.		
	7. Goal (G) adalah tujuan		
<i>Self compassion</i> (Variabel Y)	Kemampuan individu untuk menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan tanpa menghakimi diri secara berlebihan (Neff, 2011).	1. <i>Self-kindness</i> (bersikap lembut terhadap diri sendiri). 2. <i>Common humanity</i> (menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia). 3. <i>Mindfulness</i> (menyadari	Skala <i>Self compassion</i> Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Kristin Neff,

		perasaan negatif secara seimbang tanpa berlebihan).	
--	--	--	--

Table 1 Matrik Operasional Variabel

3. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Keterangan :

X : Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.

Y : *Self Compassion*

Kerangka konseptual dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* yang dikemukakan oleh Ellis dan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff. Menurut Ellis, permasalahan emosional dan perilaku individu tidak disebabkan oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh keyakinan atau cara individu memaknai peristiwa tersebut. Keyakinan yang bersifat irasional dapat menimbulkan emosi dan perilaku yang maladaptif, seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, merasa tidak berharga, dan kesulitan menerima kegagalan.

Melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*, individu dibantu untuk mengidentifikasi, menantang (*disputing*), dan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. Perubahan pola pikir tersebut diharapkan dapat membantu individu dalam mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri, mengurangi kritik diri yang berlebihan, serta meningkatkan kemampuan untuk menerima pengalaman negatif sebagai bagian dari kehidupan.

Kondisi tersebut sejalan dengan konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff, yang terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *self-kindness* (bersikap baik terhadap diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal), dan *mindfulness* (menerima pengalaman secara seimbang tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan). Dengan demikian, penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT diduga dapat meningkatkan *self-compassion* pada siswa melalui perubahan keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional.



Gambar 2 Bagan Pemikiran

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah penelitian sudah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis maka dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori.

Hipotesis Nol : Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* tidak efektif untuk meningkatkan *Self compassion* siswa di SMA Terpadu Riyadlul Ulum.

Hipotesis Alternatif : Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* efektif untuk meningkatkan *Self compassion* siswa di SMA Terpadu Riyadul Ulum

G. Langkah – Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Terpadu Riyadlul Ulum yang berlokasi di Condong RT 001/RW 004, Setianagara, Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat 46196. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian dengan permasalahan yang akan dikaji, yaitu rendahnya kemampuan siswi dalam menerima diri ketika

menghadapi kegagalan, kesalahan, dan tekanan, berdasarkan hasil observasi awal serta informasi yang diperoleh dari guru BK.

2. Paradigma dan Pendekatan

Penelitian menggunakan paradigma positivisme, yang menekankan objektivitas, pengukuran empiris dan generalisasi hasil melalui data kuantitatif yang dapat di uji secara statistik. Paradigma ini berpijak pada keyakinan bahwa ilmu pengetahuan harus dibangun di atas hukum-hukum yang pasti dan prosedur yang terukur. Dalam pandangan positivisme, ilmu bersifat deduktif, artinya berpangkal dari konsep atau teori yang bersifat umum dan abstrak untuk kemudian diturunkan menjadi sesuatu yang konkret dan spesifik melalui proses pengujian empiris. Ilmu juga bersifat nomotetik, yakni berupaya menemukan hukum-hukum yang bersifat universal, kausal, dan dapat diuji melalui hubungan antarvariabel. Dengan karakteristik tersebut, paradigma positivis memandang bahwa pengetahuan ilmiah hanya dapat diperoleh melalui pengamatan yang objektif, pengukuran yang sistematis, dan analisis yang logis. Dari sinilah kemudian lahir pendekatan kuantitatif, yang menekankan pada penggunaan data numerik dan metode statistik untuk menguji hipotesis, menjelaskan fenomena, serta menemukan pola-pola hubungan yang bersifat umum dan dapat digeneralisasikan. (Andini et al., 2023)

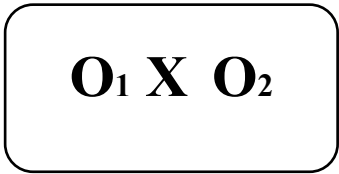
Dalam praktiknya, pendekatan kuantitatif memiliki beberapa ciri khas. Peneliti biasanya mengumpulkan dan menganalisis data numerik dengan tujuan untuk menguji hipotesis atau membuktikan teori yang sudah

ada. Strategi yang digunakan umumnya berupa survei atau eksperimen, di mana data diperoleh melalui pengukuran dan observasi yang sistematis. Hasil penelitian kemudian diolah menggunakan analisis statistik untuk mengetahui hubungan antarvariabel atau menguji kebenaran teori. Dengan demikian, pendekatan kuantitatif tidak hanya menggambarkan suatu fenomena secara objektif, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk menarik kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Muslim, 2018).

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *One Group Pretest–Posttest*. Menurut Arikunto (2010), penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang memanfaatkan data dalam bentuk angka sebagai dasar analisis, baik pada tahap pengumpulan, pengolahan, interpretasi, maupun penyajian hasil penelitian. (Veronica et al., 2022).

Penelitian kuantitatif menggunakan data statistik dari penelitian sebelumnya sebagai dasar dalam menggambarkan latar belakang masalah. Data tersebut disajikan dalam bentuk angka untuk mendukung hipotesis penelitian. Selain itu, penelitian kuantitatif juga memanfaatkan teknik perhitungan tertentu untuk menentukan ukuran atau jumlah subjek penelitian. data data penelitian, memanfaatkan metode statistik untuk menguji hipotesis dan memakai hasil perhitungan untuk merumuskan kesimpulan serta rekomendasi penelitian (Hutahean & Perdini, 2023).



$$O_1 \text{ X } O_2$$

Gambar 3 Desain One Group Pretest Posttest

Ket :

O1 : Pretest

X : Treatment

O2 : Posttest

Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat karena peneliti dapat membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Perbandingan ini membantu melihat sejauh mana perubahan yang terjadi sebagai akibat langsung dari perlakuan tersebut (Hardani et al., 2020)

4. Jenis Data dan Sumber Data

1) Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data kuantitatif . Creswell (2012) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan suatu pendekatan yang menelaah permasalahan sosial melalui pengukuran Variabel-variabel yang diteliti dinyatakan dalam bentuk angka dan selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji teori yang digunakan. Dalam penelitian ini, data kuantitatif yang dikumpulkan berupa skor *Self compassion* siswi yang diperoleh sebelum pelaksanaan perlakuan (*pretest*) dan setelah

pelaksanaan perlakuan (*posttest*). Data tersebut diperoleh melalui pengisian angket *self compassion* yang diadaptasi dari *Self Compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003). Instrumen ini mengukur enam aspek *self compassion*, yaitu *self kindness*, *self judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Data *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat *self compassion* sebelum dan setelah siswi mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT..

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap alternatif jawaban diberi skor berdasarkan ketentuan item *favorable* dan *unfavorable*. Penggunaan skala Likert memungkinkan peneliti memperoleh data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik. Menurut Sugiyono, data dalam penelitian kuantitatif merupakan hasil pengukuran variabel yang dioperasionalkan melalui instrumen penelitian (Sugiyono, 2017).

2) Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yaitu :

a) Sumber Data Primer

Menurut Sugiyono (2020:193), Data primer merupakan sumber data utama yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari responden atau objek penelitian tanpa melalui pihak lain sebagai perantara. Dalam

penelitian ini, sumber data primer berasal dari siswi kelas XI D di Sekolah Menengah Atas Terpadu Riyadlul Ulum yang menjadi responden penelitian. Data diperoleh secara langsung melalui pengisian angket pretest dan posttest. Data ini dikumpulkan secara langsung selama penelitian, memastikan keaslian dan relevansinya. Selain itu, observasi selama sesi konseling dengan menggunakan pendekatan REBT memberikan data primer tambahan tentang implementasi intervensi.

No	Komponen	Nomor Butir	Jumlah Butir
1	<i>Self Kindness</i> (Favorable)	5,12,19,23,26	5
2	<i>Self Judgement</i> (Unfavorable)	1,8,11,16,21	5
3	<i>Common Humanity</i> (Favorable)	3,7,10,15	4
4	<i>Isolation</i> (Unfavorable)	4,13,18,25	4
5	<i>Mindfulness</i> (Favorable)	9,14,17,22	4
6	<i>Overidentification</i> (Unfavorable)	2,6,20,24	4

Table 2 Butir Butir Komponen *Self Compassion*

b) Sumber Data Sekunder

Menurut Moleong (2005:159) data sekunder merupakan data pelengkap yang diperoleh tidak secara langsung dari sumber utama,

melainkan melalui berbagai dokumen seperti buku, jurnal, arsip, maupun dokumen lainnya yang relevan. Data ini dapat berupa teori, hasil pemikiran, atau temuan penelitian yang telah disusun oleh pihak lain dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Sumber data sekunder ini diperoleh dari dokumentasi sekolah dan laporan guru BK tentang indikasi masalah psikologis siswa. Data ini digunakan untuk mendukung pemilihan sampel dan interpretasi hasil.

4. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi penelitian adalah siswi kelas XI D di Sekolah Menengah Atas Terpadu Riyadlul Ulum, yang berjumlah kurang lebih 30 siswa berdasarkan data administrasi sekolah.

2) Sampel

Sampel yang diambil dalam penelitian menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dan memiliki hubungan erat dengan populasi yang dibutuhkan dalam penelitian. (Margono, 2021:178). Teknik ini dipilih karena terdapat kriteria khusus yang harus dipenuhi, sehingga tidak semua individu dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini. Adapun kriteria responden yang digunakan sebagai sampel adalah:

- (1) Siswi kelas XI D SMA Terpadu Riyadlul ulum sebanyak 10 orang sebagai subjek penelitian.

- (2) Memiliki tingkat *Self compassion* rendah
- (3) Teridentifikasi berada pada kategori terendah berdasarkan hasil pretest yang diukur menggunakan *Self Compassion Scale (SCS)* yang telah diadaptasi.
- (4) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini :

- 1) Angket *Self compassion* yang diadaptasi dari *Self compassion scale (SCS)* Neff 2003, dengan 26 item. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan skala likert. Angket diberikan dalam dua tahap yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilaksanakan sebelum kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dan *posttest* diberikan setelah seluruh rangkaian layanan konseling kelompok selesai dilaksanakan untuk mengetahui perubahan tingkat *Self compassion* peserta setelah kegiatan konseling.
- 2) Penelitian ini juga menggunakan teknik observasi partisipan. Dalam observasi ini, peneliti terlibat secara langsung dalam aktivitas sehari-hari dengan individu yang menjadi sumber data. Selama proses observasi berlangsung, peneliti ikut berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang dilakukan oleh subjek sehingga

dapat memahami pengalaman, situasi, serta kondisi yang mereka alami (Sugiyono, 2017).

Penggunaan observasi partisipan dalam proses pelaksanaan konseling kelompok untuk melihat secara langsung respon peserta terhadap teknik teknik rebt yang diberikan, sehingga data yang diperoleh tidak hanya dari pengukuran kuantitatif melalui angket, tetapi juga didukung oleh hasil pengamatan selama proses konseling berlangsung.

Seluruh pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian seperti menjaga kerahasiaan identitas responden, serta menyimpan data penelitian secara aman dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

6. Validitas dan Realibilitas

1) Validitas

Validitas merupakan merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen, suatu instrumen menunjukkan tingkat ketepatan suatu instrumen yang mengukur apa yang harus diukur. Menurut Ghazali (2018:51) uji validitas adalah proses untuk menguji sejauh mana pernyataan dalam kuisioner valid atau sesuai dengan indikator variabel yang ada. Validitas dapat dibuktikan dengan beberapa bukti antara lain yaitu secara konten dan kriteria (Yusup, 2018).

Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson dengan rumus sebagai berikut:

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05, maka item dinyatakan valid.
- Jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka item dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian.

Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS. Item yang tidak memenuhi kriteria validitas akan dieliminasi sehingga hanya item valid yang digunakan dalam pengumpulan data. Uji validitas dilakukan kepada 25 peserta didik yang berada di luar sampel penelitian, tetapi memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian, yaitu peserta didik kelas XI Bahasa atau Kelas XI F di SMA Terpadu Riyadlul Ulum.

Item	r-Hitung	r-Tabel	p-value	Keterangan
P1	0,413	0,396	0,040	Valid
P2	0,404	0,396	0,045	Valid
P3	0,408	0,396	0,043	Valid
P4	0,349	0,396	0,087	Tidak Valid
P5	0,285	0,396	0,168	Tidak Valid
P6	0,430	0,396	0,032	Valid

P7	0,418	0,396	0,037	Valid
P8	0,598	0,396	0,002	Valid
P9	0,395	0,396	0,050	Tidak Valid
P10	0,669	0,396	0,000	Valid
P11	0,602	0,396	0,001	Valid
P12	0,640	0,396	0,001	Valid
P13	0,462	0,396	0,020	Valid
P14	0,598	0,396	0,002	Valid
P15	0,640	0,396	0,001	Valid
P16	0,502	0,396	0,011	Valid
P17	0,526	0,396	0,007	Valid
P18	0,625	0,396	0,001	Valid
P19	0,456	0,396	0,022	Valid
P20	0,587	0,396	0,002	Valid
P21	0,618	0,396	0,001	Valid
P22	0,601	0,396	0,001	Valid
P23	0,669	0,396	0,000	Valid
P24	0,625	0,396	0,001	Valid
P25	0,503	0,396	0,010	Valid
P26	0,572	0,396	0,003	Valid

Table 3 Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas variabel Y dari 26 item pernyataan yang dianalisis, terdapat 23 item yang dinyatakan valid, yaitu P1, P2, P3, P6, P7, P8, P10, P11, P12, P13, P14, P15, P16, P17, P18, P19, P20, P21, P22, P23, P24, P25, dan P26. Item – item tersebut dinyatakan valid karena memiliki r hitung yang lebih besar dari r tabel sebesar 0,396 serta nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Sementara itu, terdapat 3 item yang dinyatakan tidak valid, yaitu P4, P5 dan P9. Ketiga item tersebut memiliki nilai r hitung yang lebih kecil dibandingkan r tabel dan nilai signifikansi yang melebihi batas ketentuan sebesar 0,05. Pada item P4 diperoleh nilai r hitung 0,349 dengan nilai signifikansi 0,087, item P5 memperoleh nilai r hitung sebesar 0,285 dengan nilai signifikansi 0,168, sedangkan item P9 memperoleh nilai r hitung sebesar 0,395 dengan nilai signifikansi 0,050. Meskipun nilai r hitung item P9 hampir mendekati nilai r tabel, item tersebut tetap dinyatakan tidak valid karena belum memenuhi kriteria yang ditetapkan.

Beberapa item yang tidak valid tersebut tidak selalu menunjukkan bahwa isi pernyataan salah atau tidak sesuai dengan indikator penelitian. Namun, hal tersebut dapat disebabkan beberapa faktor, seperti penggunaan kalimat yang kurang jelas, adanya makna ganda dalam pernyataan, atau tingkat pemahaman responden yang berbeda terhadap item yang diberikan. Selain itu, redaksi pernyataan yang terlalu Panjang dan kurang spesifik juga dapat mempengaruhi

jawaban responden sehingga korelasi item terhadap skor total menjadi rendah.

Oleh karena itu, item item yang tidak valid tidak perlu diperbaiki, terutama pada aspek redaksi dan kejelasan bahasa agar lebih mudah dipahami oleh responden. Perbaikan tersebut bertujuan supaya item dapat menggambarkan indikator yang diukur secara lebih tepat dan menghasilkan jawaban yang lebih konsisten apabila digunakan Kembali pada penelitian berikutnya.

Berdasarkan keseluruhan hasil pengujian validitas, dari total 26 butir pernyataan yang dianalisis, sebanyak 23 item yang dinyatakan memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Sementara itu, sebanyak 3 item lainnya tidak memenuhi kriteria validitas sehingga tidak digunakan dalam proses pengumpulan data lebih lanjut. Dengan dominannya jumlah item yang valid, instrument penelitian ini dapat dikatakan telah memiliki kemampuan cukup baik dalam mengukur variable yang diteliti.

2) Realibilitas

Reliabilitas merupakan serangkaian pengukuran atau alat ukur yang menunjukkan tingkat konsistensi hasil ketika digunakan berulang kali. Dengan kata lain, suatu alat ukur dikatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang tetap atau stabil setiap kali digunakan dalam kondisi yang sama. Istilah reliabilitas berasal dari kata *reliability*, yang berarti sesuatu yang dapat dipercaya atau tahan uji

(Matra et al., n.d.). Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Pengujian dilakukan menggunakan koefisien Alpha Cronbach, Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Alpha Cronbach $\geq 0,70$

Setiap butir pernyataan dinyatakan valid karena telah memenuhi kriteria pengujian yaitu nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Setelah seluruh item memenuhi syarat validitas, tahap selanjutnya adalah pengujian reliabilitas terhadap angket penelitian.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam menghasilkan data pengukuran. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang tetap atau relatif konsisten ketika digunakan pada kondisi yang serupa.

Melalui pengujian reliabilitas, peneliti dapat memastikan bahwa angket yang digunakan memiliki tingkat kepercayaan yang baik sebagai alat ukur penelitian.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.794	26

Table 4 Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrument penelitian, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,794 dengan jumlah item sebanyak 26 pernyataan. Nilai tersebut menunjukan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70.

Hal ini berarti angket yang digunakan telah memiliki Tingkat konsistensi internal yang cukup tinggi, sehingga mampu memberikan hasil pengukuran yang relatif tetap dan stabil ketika digunakan dalam kondisi yang serupa. Dengan kata lain, setiap item pernyataan dalam instrumen penelitian saling mendukung dalam mengukur variable yang diteliti.

Hasil tersebut menunjukan bahwa instrument penelitian layak digunakan sebagai alat pengumpulan data karena memiliki tingkat kepercayaan yang baik. Oleh sebab itu, data yang diperoleh dari penyebaran angket dapat dijadikan dasar yang cukup kuat untuk melakukan analisis pada tahap selanjutnya.

7. Teknik Analisis Data

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki pola distribusi yang normal. Pengujian ini dilakukan sebagai syarat awal sebelum menggunakan analisis

ststistik parametrik, karena metode parametrik mensyaratkan data yang berdistribusi normal agar hasilnya dapat dipercaya. Dalam penelitian pendidikan, uji normalitas umumnya diterapkan pada data *pretest* dan *posttest* untuk memastikan bahwa penggunaan uji seperti uji t atau ANOVA sudah tepat. (A. P. Sari et al., 2024).

Pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50 responden sehingga uji tersebut lebih tepat digunakan untuk sampel kecil. Uji dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Sugiyono (2016:159) menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah nilai signifikansi (Sig.).

- a. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi (Sig.) $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok data yang diteliti. Pengujian ini umumnya digunakan sebagai salah satu syarat dalam analisis statistik parametrik, seperti *independent sample t-test* dan *Analysis of Variance* (ANOVA). Asumsi dasar pada analisis tersebut

adalah bahwa setiap kelompok berasal dari populasi yang memiliki varians yang relatif sama. Oleh karena itu, homogenitas diuji dengan membandingkan varians antar kelompok untuk mengetahui apakah data memiliki tingkat keragaman yang sebanding. Apabila varians antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka data dapat dinyatakan homogen. Uji homogenitas biasanya dilakukan setelah data dinyatakan berdistribusi normal. Melalui pengujian ini, peneliti dapat memastikan bahwa perbedaan hasil yang ditemukan dalam analisis statistik parametrik benar-benar disebabkan oleh perbedaan perlakuan atau karakteristik kelompok yang diteliti, bukan karena adanya perbedaan variasi data di dalam kelompok tersebut (Usmadi, 2020).

Uji Levene merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menguji kesamaan varians antar kelompok data atau populasi. Pengujian ini sering digunakan sebagai alternatif dari uji Bartlett, terutama ketika asumsi normalitas data tidak sepenuhnya terpenuhi. Dalam pelaksanaannya, uji Levene didasarkan pada analisis varians satu arah (*one-way analysis of variance*). Prosedur pengujiannya dilakukan dengan mentransformasikan data melalui perhitungan selisih antara setiap skor individu dan nilai rata-rata kelompoknya. Hasil pengujian kemudian digunakan untuk menentukan apakah varians antar kelompok memiliki tingkat kesamaan yang memadai

sehingga memenuhi asumsi homogenitas dalam analisis statistik (Usmadi, 2020)

- a. Jika nilai Sig. > 0,05, maka varians data dianggap homogen (sama).
- b. Jika nilai Sig. < 0,05, maka varians data dianggap tidak homogen (berbeda)

8. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan *Self compassion* pada siswiputri kelas XI Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah. Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design, sehingga pengujian dilakukan dengan membandingkan skor *Self compassion* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama.

a. Uji *Paired Sample t test*

Menurut Widiyanto (2013:35), paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Paired sample t test digunakan Ketika data berasal dari subjek yang sama yang diukur pada dua titik waktu yang berbeda. (Yuliani et al., n.d.)

Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test*. Uji ini

digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada subjek yang sama.

Rumus Paired Sample t-test adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{D}}{S_D / \sqrt{N}}$$

Keterangan:

$\bar{D}$ = rata-rata selisih skor posttest dan pretest

S_D = standar deviasi selisih skor

N = jumlah sampel

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat peningkatan *Self compassion* setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan REBT.
- Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $\geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat peningkatan yang signifikan.