

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu fondasi terpenting dalam kehidupan manusia, sebab kondisi batin yang sehat secara langsung memengaruhi cara individu berpikir, mengambil keputusan, dan membangun hubungan sosial yang bermakna. Beberapa dekade terakhir ini, isu kesehatan mental semakin mendapat perhatian luas di tingkat global. Laju kehidupan modern yang kian cepat, diiringi tekanan kompetitif dan ketidakpastian sosial yang terus meningkat, membuat banyak individu kesulitan menjaga keseimbangan emosionalnya. Nurlina & Nursamsi (2025) mengutip data World Health Organization (WHO) yang menunjukkan bahwa hampir satu miliar orang di seluruh dunia saat ini hidup dengan kondisi gangguan mental, dan setiap 40 detik terdapat satu jiwa yang meninggal akibat bunuh diri. Di sisi lain, Wijaya (2023b) melaporkan bahwa *Global Burden of Disease* mencatat lonjakan tajam pada tahun 2020, dengan kasus gangguan depresi mayor meningkat 27,6% dan gangguan kecemasan sebesar 25,6% secara global, lonjakan yang sebagian besar dipicu oleh dampak pandemi COVID-19, mulai dari isolasi berkepanjangan, trauma kolektif, hingga guncangan ekonomi yang melanda berbagai lapisan masyarakat. Kondisi ini menegaskan bahwa persoalan kesehatan mental kini telah menjadi tantangan universal yang melampaui batas kelompok sosial maupun geografis.

Gambaran yang tidak jauh berbeda juga ditemukan di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa sekitar 9,8% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, sementara 6,1% lainnya menghadapi gangguan mental yang lebih berat. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan bila melihat data *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* yang mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia menunjukkan gejala gangguan mental (Wahdi, dkk., 2023). Kemenkes RI (2023) menyebutkan bahwa tekanan ekonomi, beban sosial, dan terbatasnya akses terhadap sistem dukungan emosional yang memadai menjadi faktor-faktor yang semakin memperparah situasi ini. Keseluruhan gambaran tersebut menggarisbawahi betapa mendesaknya upaya penguatan layanan dan kesadaran kesehatan mental di Indonesia, terutama bagi kelompok-kelompok yang berada dalam kondisi rentan.

Di antara kelompok yang paling rentan mengalami tekanan psikologis adalah individu yang menjalani masa pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Keterbatasan ruang gerak, hilangnya kebebasan pribadi, stigma sosial yang melekat, serta sulitnya proses penyesuaian diri menjadikan mereka populasi yang berisiko tinggi mengalami gangguan emosional. Punuf dkk. (2025) mengutip data *Bureau of Justice Statistics* yang menunjukkan bahwa 23,6% narapidana perempuan mengalami gangguan kesehatan mental, angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan narapidana laki-laki yang berada di angka 15,8%. Bahkan, satu dari empat narapidana perempuan dilaporkan mengalami kondisi tersebut, yang dipicu oleh kombinasi antara trauma masa lalu, terputusnya ikatan dengan keluarga, dan sulitnya beradaptasi dengan sistem kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan.

Kondisi serupa dijumpai pada warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas IIA Bandung (Rutan Perempuan Bandung). Observasi awal yang dilakukan peneliti pada tahun 2025 mengungkap sejumlah indikasi tekanan psikologis yang nyata, di antaranya munculnya kecemasan yang sulit dikendalikan, tangisan spontan, gangguan tidur, rasa bersalah yang berlebihan, serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Petugas pembinaan turut membenarkan bahwa banyak WBP yang mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaannya, meyakini bahwa dirinya tidak pantas mendapat pengampunan, dan memendam beban psikologis yang erat kaitannya dengan kasus yang sedang dihadapi. Temuan awal ini memperjelas bahwa dimensi kesejahteraan emosional masih menjadi tantangan serius yang belum sepenuhnya terjawab dalam proses pembinaan di Rutan Perempuan Bandung.

Merespons kondisi tersebut, Rutan Perempuan Bandung telah menyelenggarakan sejumlah program pembinaan, salah satunya kegiatan merajut dalam bingkai bimbingan keterampilan. Namun dalam pelaksanaannya, program ini masih lebih banyak diarahkan pada pengembangan kecakapan vokasional, tanpa secara eksplisit menyentuh aspek pemulihan emosional maupun peningkatan penerimaan diri WBP. Padahal, sejumlah WBP secara spontan mengungkapkan bahwa aktivitas merajut memberikan ketenangan pikiran, meredakan kecemasan, dan menjadi saluran untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Kondisi inilah yang mendorong peneliti memilih Rutan Perempuan Kelas IIA Bandung sebagai lokasi penelitian, mengingat lembaga ini tergolong Rutan kelas IIA yang menaungi jumlah WBP perempuan yang relatif memadai

untuk mendukung pelaksanaan penelitian kuantitatif, dan telah memberikan izin penelitian kepada peneliti untuk mengkaji lebih lanjut program yang telah berjalan tersebut. Selain itu, berbagai penelitian terdahulu mengenai *art therapy* pada populasi masyarakatan sejauh ini banyak memanfaatkan media menggambar (Setyaningrum dkk., 2023), melukis (Wijaya dkk., 2023a), maupun sulam (Veronica, 2022) di berbagai wilayah, seperti Wonogiri, Jakarta, dan Denpasar, sementara kajian yang secara spesifik menggunakan merajut sebagai media *art therapy*, khususnya dalam kaitannya dengan *self-compassion* pada WBP perempuan di wilayah Bandung, belum ditemukan. Kekosongan inilah yang mendorong penelitian ini untuk difokuskan pada aktivitas merajut di Rutan Perempuan Kelas IIA Bandung.

Secara psikologis, kesejahteraan emosional individu yang menjalani pembinaan memiliki hubungan langsung dengan keberhasilan reintegrasi sosial dan berkurangnya risiko residivisme. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam mendukung pemulihan emosional adalah *art therapy*. Secara konseptual, kegiatan merajut memuat elemen-elemen inti dari terapi berbasis seni ekspresif, sehingga dapat dipandang sebagai aktivitas berbasis *art therapy*. Malchiodi (2003) menjelaskan bahwa *art therapy* mendayagunakan berbagai media seni kreatif, termasuk kerajinan tangan, sebagai sarana mengekspresikan emosi, membangun kesadaran diri, dan mencapai regulasi emosional yang lebih sehat. Pola gerakan merajut yang ritmis dan berulang terbukti dapat menghadirkan efek relaksasi, sementara kebebasan dalam memilih warna, pola, dan tekstur membuka ruang ekspresi emosi secara nonverbal bagi individu.

Haeyen dkk. (2017) dalam penelitiannya membuktikan bahwa *art therapy* secara efektif mampu meningkatkan kemampuan ekspresi diri dan regulasi emosi pada individu yang mengalami gangguan psikologis dalam tingkatan ringan hingga sedang. Temuan serupa juga dilaporkan Aiyuda (2019) dalam konteks Indonesia, yang menemukan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni membantu individu meredakan ketegangan batin, menyalurkan emosi negatif secara konstruktif, dan memperkuat kepercayaan diri. Melalui aktivitas merajut, individu berpeluang mengembangkan kepekaan emosional sekaligus memperdalam pemahaman terhadap kondisi dirinya sendiri.

Relevansi kegiatan merajut juga dapat ditelaah melalui teori ekspresi emosi yang digagas oleh Pennebaker (1997). Teori ini menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengungkapkan perasaannya, baik secara verbal maupun nonverbal, berperan penting dalam membantu memproses pengalaman emosional, meringankan beban psikologis, dan meningkatkan kualitas kesejahteraan mental secara keseluruhan. Aktivitas merajut dalam konteks ini, dapat berfungsi sebagai ruang yang aman bagi WBP untuk menyalurkan ketegangan, mengelola emosi yang kompleks, dan secara bertahap membuka ruang refleksi diri.

Salah satu konstruk psikologis yang sangat relevan dalam konteks pembinaan WBP adalah *self-compassion*. Neff (2015) mengonseptualisasikannya sebagai kapasitas individu untuk bersikap penuh kebaikan dan pemahaman terhadap dirinya sendiri, terutama di tengah situasi sulit, kegagalan, maupun ketidaksempurnaan. Individu yang memiliki *self-compassion* yang kuat cenderung lebih mudah menerima kondisi dirinya, tidak mudah terhanyut dalam emosi negatif, dan mampu

memaknai kesulitan sebagai bagian dari pengalaman kemanusiaan yang dialami secara universal. Neff & McGehee (2010) menunjukkan bahwa *self-compassion* memegang peran krusial dalam memperkuat ketahanan psikologis seseorang sekaligus mencegah kondisi stres yang berkepanjangan.

Kajian yang secara spesifik mengaitkan aktivitas merajut sebagai pendekatan berbasis *art therapy* dengan *self-compassion* WBP perempuan di Indonesia, sayangnya, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji dampak *art therapy* terhadap stres atau kecemasan pada kelompok anak-anak dan pasien klinis, bukan pada populasi WBP perempuan yang memiliki dinamika psikologis lebih kompleks dan membutuhkan pendekatan yang lebih kontekstual serta personal.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji pengaruh bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* dalam bentuk merajut terhadap *self-compassion* WBP di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas IIA Bandung. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan program pembinaan yang tidak hanya menyasar aspek keterampilan, melainkan juga mendukung pemulihan dan kesejahteraan psikologis WBP secara menyeluruh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah “bagaimana pengaruh bimbingan kegiatan berbasis *art therapy*

terhadap *self-compassion* pada warga binaan pemasyarakatan di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas IIA Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* terhadap *self-compassion* pada warga binaan pemasyarakatan di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas IIA Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, penelitian memiliki kegunaan secara akademis maupun secara praktis.

1.4.1 Kegunaan Akademis

Secara akademis, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan konseling islam, khususnya dalam penerapan bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* sebagai pendekatan yang dapat mendukung pembentukan *self-compassion* pada individu. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat memperkaya literatur dan menjadi referensi ilmiah di lingkungan akademik, serta menjadi bahan kajian bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian sejenis.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

- 1) Mengevaluasi efektivitas program bimbingan kegiatan yang telah berjalan, khususnya kegiatan merajut. Sehingga, bisa menjadi dasar Rutan Perempuan Bandung dalam mengembangkan program bimbingan kegiatan yang tidak hanya berfokus pada keterampilan, tetapi juga pada aspek pemulihan dan kesejahteraan psikologis WBP.
- 2) Membuka peluang pengembangan layanan pendampingan psikososial di Rutan Perempuan Bandung, mengingat belum tersedianya konselor atau tenaga khusus kesehatan mental.

1.5 Kerangka Pemikiran

Landasan teoretis yang mendasari penelitian ini adalah teori ekspresi emosi. Pennebaker dalam Gross (2015) mengungkapkan bahwa ketika seseorang mampu mengekspresikan kondisi batinnya, baik melalui ungkapan verbal maupun tindakan nonverbal, ia secara aktif terlibat dalam pemrosesan pengalaman emosionalnya. Proses ini sekaligus berfungsi melepaskan akumulasi tekanan psikologis dan memperkuat kapasitas regulasi emosi. Dengan kata lain, ekspresi emosi bukan sekadar pelampiasan sesaat, melainkan merupakan mekanisme adaptif yang memungkinkan seseorang mengenali, memberi nama, dan secara sadar mengelola kondisi emosional yang dialaminya. Teori ini menjadi fondasi untuk memahami mengapa kegiatan kreatif dalam bimbingan berbasis *art therapy* berpotensi membuka ruang pelepasan emosi, sekaligus mendorong terbentuknya pengalaman emosional yang lebih seimbang dan konstruktif.

Art therapy dalam penelitian ini dipahami sebagai modalitas psikoterapi yang memanfaatkan proses berkarya secara kreatif beserta hasilnya sebagai medium

komunikasi terapeutik (The British Association of Art Therapists dalam Putri dkk., 2025). Melalui aktivitas berkarya, seseorang dapat mengungkapkan hal-hal yang sulit atau bahkan tidak terwujud dalam bahasa verbal, sehingga proses ini sekaligus berfungsi sebagai katarsis emosional, ruang kontemplasi, dan jalan menuju pemulihan diri. Malchiodi (2003) menekankan bahwa orientasi utama *art therapy* bukan terletak pada nilai estetika karya yang dihasilkan, melainkan pada proses penciptaan itu sendiri sebagai wahana pertumbuhan pribadi, pereda beban trauma, dan resolusi konflik batin. Media yang digunakan sangat beragam, mencakup gambar, lukisan, kolase, tanah liat, hingga kerajinan tangan seperti meronce dan merajut. Haeyen dkk. (2017) mengidentifikasi dua mekanisme terapeutik inti, yakni *self-expression* yang memfasilitasi individu dalam menyalurkan dan mengenali emosinya melalui aktivitas kreatif, serta *emotion regulation* yang mendukung individu agar mampu mengelola respons emosionalnya secara lebih stabil dan adaptif. Kedua mekanisme inilah yang menjadi dasar pengukuran variabel X dalam penelitian ini.

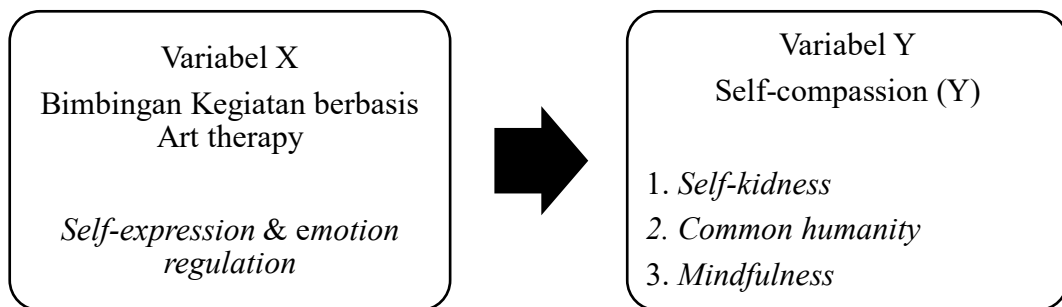
Sementara itu, *self-compassion* dipahami sebagai kemampuan individu untuk sepenuhnya hadir dan terbuka terhadap pengalaman penderitaan tanpa menghindarinya, sembari secara aktif menumbuhkan penerimaan terhadap kondisi dirinya (Germer dalam Hidayati, 2015). Neff (2015) memperluas pemahaman ini dengan menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan orientasi penuh kebaikan dan kepedulian yang diarahkan pada diri sendiri, khususnya dalam menghadapi kegagalan, ketidaksempurnaan, maupun situasi yang menyakitkan. Lebih jauh, Neff (2015) merinci bahwa *self-compassion* terbentuk dari tiga elemen yang saling

berkaitan: *self-kindness* (menyikapi diri dengan kelembutan, bukan kritik keras); *common humanity* (kesadaran bahwa rasa sakit dan kegagalan adalah bagian universal dari pengalaman manusia); dan *mindfulness* (kemampuan mengamati pengalaman emosional secara objektif tanpa larut maupun menghindarinya). Setiap elemen positif ini memiliki kutub negatifnya, yakni *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*, yang mencerminkan rendahnya *self-compassion* pada individu.

Merujuk pada teori ekspresi emosi, kapasitas individu dalam mengolah emosinya secara sehat akan berdampak langsung pada cara ia memandang dan memperlakukan dirinya sendiri. *Art therapy* menyediakan ruang bagi proses tersebut melalui aktivitas kreatif yang secara bertahap memungkinkan ekspresi dan pengenalan emosi yang lebih autentik. Kegiatan merajut, dalam konteks penelitian ini, berperan sebagai medium ekspresi nonverbal yang membantu WBP meredakan ketegangan emosional, mempertajam kesadaran diri, dan memperkuat kapasitas regulasi emosi. Ketika kedua kemampuan tersebut berkembang, individu secara alami akan lebih mampu bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri, mengurangi kecenderungan menghakimi diri, dan menerima ketidaksempurnaan dengan cara yang lebih manusiawi. Atas dasar itu, bimbingan kegiatan merajut yang dikonseptualisasikan sebagai aktivitas berbasis *art therapy* secara logis diharapkan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan *self-compassion* WBP

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, peneliti merumuskan dua variabel utama:

- 1) Variabel Independen (X) : Bimbingan kegiatan berbasis *art therapy*
- 2) Variabel Dependen (Y) : *Self-compassion*



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

Adapun matriks operasionalisasi variabel dalam penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1.1 Matriks Operasionalisasi Variabel

Variabel	Aspek/Dimensi	Indikator	Instrumen Pengukuran
<i>Art therapy</i> (Malchiodi, 2003)	<i>Self-expression</i> (ekspresi diri) & <i>emotion regulation</i> (regulasi emosi)	- Menyadari dan mengenali perasaan melalui proses kegiatan seni. - Menuangkan perasaan ke dalam karya seni. - Memahami apa yang sedang	SERATS (Haeyen & Noorthoorn, 2021) dengan skala Likert 1–5 (sangat tidak setuju – sangat setuju).

		dirasakan melalui proses berkarya. - Mengungkapkan perasaan melalui kegiatan seni. - Mampu menata perasaan ke dalam bentuk karya seni. - Memanfaatkan kegiatan seni sebagai sarana penyaluran emosi. - Mempertahankan dan menyimpan perasaan tertentu melalui hasil karya. - Menerapkan hal-hal baru yang dipelajari dari kegiatan seni	
--	--	--	--

		dalam kehidupan sehari-hari. - Peningkatan pemahaman diri melalui kegiatan seni.	
<i>Self-compassion</i> (Neff, 2003a)	<i>Self-kindness</i> (mengasihi diri)	- Bersikap lembut pada diri sendiri saat mengalami kesulitan. - Memberi dukungan pada diri sendiri ketika gagal. - Menerima kelemahan dan kekurangan diri dengan sikap positif. - Bersikap sabar terhadap diri sendiri.	<i>Self-compassion Scale</i> (Neff, 2003a) dengan skala Likert 1–5 (sangat tidak setuju – sangat setuju).

		- Berusaha memahami diri tanpa penghakiman.	
	<i>Common humanity</i> (kemanusiaan universal) 	- Menyadari bahwa setiap orang pernah mengalami kegagalan. - Memandang kesulitan sebagai bagian dari kehidupan manusia. - Tidak merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami penderitaan. - Mampu melihat pengalaman pribadi sebagai pengalaman yang	

		juga dialami orang lain.	
	<i>Mindfulness</i> (kesadaran penuh)	- Menyadari emosi negatif yang sedang dialami. - Mampu menjaga keseimbangan emosi saat menghadapi masalah. - Tidak menghindari perasaan tidak nyaman. - Memandang situasi secara berimbang.	

1.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian yang masih bersifat dugaan dan kebenarannya perlu dibuktikan melalui pengujian

empiris (Sugiyono, 2019). Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- 1) H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* terhadap *self-compassion* pada warga binaan pemasyarakatan di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas IIA Bandung.
- 2) H_1 : Terdapat pengaruh antara bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* terhadap *self-compassion* pada warga binaan pemasyarakatan di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas IIA Bandung.

1.7 Langkah-Langkah Penelitian

1.7.1 Lokasi Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas IIA Bandung, yang berlokasi di Jl. Raden Roesbandi SH No.21, Kelurahan Sukamiskin, Kecamatan Arcamanik, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena memiliki populasi warga binaan perempuan yang cukup besar dan menjalankan berbagai kegiatan pembinaan, termasuk kegiatan berbasis seni yang relevan dengan fokus penelitian.

1.7.2 Paradigma dan Pendekatan

Penelitian berpijak pada paradigma positivistik yang memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang dapat diamati, diukur, dan diuji secara objektif menggunakan instrumen yang terstandar (Creswell, 2018). Selaras dengan paradigma tersebut, pendekatan yang dipilih adalah pendekatan kuantitatif, mengingat tujuan penelitian adalah mengidentifikasi pengaruh antarvariabel berdasarkan data yang dapat dikuantifikasi dan dianalisis secara statistik.

Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menguji hipotesis secara empiris mengenai hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan terikat. Perlu dicatat bahwa penelitian ini tidak melibatkan pemberian perlakuan langsung terhadap subjek, melainkan mengkaji fenomena yang telah berlangsung secara alami, sehingga desain yang paling tepat digunakan adalah desain asosiatif kausal.

1.7.3 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Desain ini dipilih karena bertujuan untuk mengkaji ada tidaknya sebab-akibat antara dua variabel, yakni variabel yang memengaruhi dan variabel yang dipengaruhi (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini memungkinkan peneliti membangun penjelasan yang sistematis dan dapat diuji secara empiris mengenai suatu fenomena.

Metode asosiatif kausal dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* sebagai variabel independen (X) memberikan pengaruh terhadap *self-compassion* WBP sebagai variabel dependen (Y).

1.7.4 Jenis Data dan Sumber Data

1) Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, berupa skor numerik yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Data tersebut mencerminkan tingkat keterlibatan WBP dalam bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* serta tingkat *self-compassion* yang mereka miliki.

Seluruh data diolah dan dianalisis menggunakan teknik statistik, khususnya uji regresi linear sederhana..

2) Sumber Data

(1) Sumber Data Primer

Data primer akan dikumpulkan langsung dari WBP di Rutan Perempuan Bandung melalui penyebaran kuisioner yang memuat instrumen pengukuran variabel bimbingan kegiatan berbasis *art-therapy* (X) dan *self-compassion* dan (Y).

(2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber penunjang, meliputi dokumen kelembagaan, buku teks, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian.

1.7.5 Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian merujuk pada keseluruhan subjek yang menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh WBP di Rutan Perempuan Kelas IIA Bandung yang aktif mengikuti program bimbingan kegiatan merajut. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak lembaga, jumlah WBP yang aktif mengikuti bimbingan kegiatan merajut adalah 21 orang. Sehingga populasi dalam penelitian ini bersifat terbatas dan terjangkau.

2) Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan subjek penelitian. Mengingat jumlah populasi yang kecil dan seluruh anggotanya memenuhi kriteria penelitian, teknik yang digunakan adalah *total sampling*, yakni menjadikan seluruh anggota populasi sekaligus sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Mengacu pada teknik ini, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang WBP perempuan yang aktif mengikuti bimbingan kegiatan merajut. Adapun kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel antara lain :

- (1) Warga binaan aktif yang mengikuti bimbingan kegiatan merajut minimal selama satu bulan terakhir.
- (2) Bersedia menjadi responden penelitian.
- (3) Mampu membaca dan mengisi angket secara mandiri.

1.7.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan melalui tiga teknik, yaitu observasi, kuesioner, dan wawancara.

1) Observasi

Observasi dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama dilaksanakan sebelum penelitian dimulai, yakni pada saat peneliti melaksanakan kegiatan penyuluhan sosial di Rutan Perempuan Bandung pada tahun 2025, di mana peneliti mengamati secara langsung kondisi psikologis WBP dan mengidentifikasi permasalahan yang relevan dengan fokus penelitian. Temuan dari observasi awal ini menjadi dasar penyusunan latar belakang masalah. Tahap kedua dilaksanakan pada 5 Januari 2026, di mana peneliti

melakukan kunjungan langsung ke lokasi bimbingan kegiatan merajut untuk mengamati proses pelaksanaan program secara lebih mendalam sebelum pengambilan data dilakukan.

2) Kuesioner

Pengumpulan data utama dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup dengan skala Likert 1-5. Sebelum pelaksanaan, instrumen terlebih dahulu melalui uji keterbacaan yang dilaksanakan pada 15 April 2026 terhadap 5 orang WBP untuk memastikan bahwa pernyataan dalam kuesioner dapat dipahami dengan baik oleh responden. Pengambilan data utama dilaksanakan pada 22 April 2026 secara serentak kepada seluruh 21 responden. Mengingat WBP tidak diperkenankan menggunakan perangkat komunikasi selama masa tahanan, instrumen disebarkan dalam bentuk cetak (*hard file*) secara langsung oleh peneliti.

3) Wawancara

Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur dengan Yessika Agustin, S.E. selaku Kasubsi Bimbingan Kegiatan di Rutan Perempuan Bandung. Wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi kontekstual mengenai pelaksanaan program bimbingan kegiatan merajut, mencakup sejarah program, mekanisme pelaksanaan, dan respons WBP terhadap kegiatan tersebut. Data hasil wawancara tidak digunakan sebagai data statistik, melainkan sebagai data pendukung dalam menggambarkan konteks lokasi penelitian.

4) Dokumentasi

Teknik dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah berkas profil Rutan Perempuan Kelas IIA Bandung yang diperoleh dari pihak Rutan, mencakup informasi mengenai sejarah, struktur organisasi, serta data umum kelembagaan yang digunakan untuk mendukung penyusunan gambaran umum lokasi penelitian. Selain itu, dokumentasi juga dilakukan melalui pengambilan foto selama pelaksanaan kegiatan bimbingan merajut sebagai bukti pendukung pelaksanaan penelitian.

1.7.7 Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan instrumen penelitian memiliki tingkat ketepatan dan konsistensi yang memadai sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap 39 sampel, yang terdiri atas 21 warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Perempuan Bandung serta 18 sampel tambahan dengan karakteristik yang serupa dengan subjek penelitian.

1) Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui ketepatan suatu instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Instrumen dikatakan valid apabila mampu menghasilkan data yang sesuai dengan variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Metode yang digunakan adalah teknik korelasi Product Moment Pearson. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan df

= n-2. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel.

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Gambar 1.2 Rumus Uji Validitas

Keterangan

Rxy : koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N : jumlah responden

X : skor item pernyataan

Y : skor total

Pada penelitian ini, uji validitas instrumen dilakukan terhadap 39 sampel sehingga diperoleh nilai $df = 39 - 2 = 37$. Berdasarkan taraf signifikansi 0,05, nilai r tabel sebesar 0,316. Pengolahan data untuk dilakukan menggunakan *software* SPSS versi 27, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 1.2 Hasil Uji Validitas Variabel X

Item Pernyataan	R tabel	R hitung	Hasil Uji Validitas
P1	0.3160	0.436	Valid
P2	0.3160	0.520	Valid
P3	0.3160	0.339	Valid
P4	0.3160	0.603	Valid
P5	0.3160	0.523	Valid
P6	0.3160	0.625	Valid
P7	0.3160	0.665	Valid
P8	0.3160	0.538	Valid
P9	0.3160	0.574	Valid
P10	0.3160	0.580	Valid

P11	0.3160	0.665	Valid
P12	0.3160	0.580	Valid
P13	0.3160	0.646	Valid
P14	0.3160	0.499	Valid
P15	0.3160	0.637	Valid
P16	0.3160	0.681	Valid
P17	0.3160	0.500	Valid
P18	0.3160	0.676	Valid
P19	0.3160	0.667	Valid
P20	0.3160	0.669	Valid
P21	0.3160	0.680	Valid
P22	0.3160	0.342	Valid
P23	0.3160	0.439	Valid
P24	0.3160	0.594	Valid
P25	0.3160	0.732	Valid

Hasil uji validitas variabel menunjukkan bahwa seluruh 25 item pernyataan dinyatakan valid dengan nilai r hitung berkisar antara 0,342 hingga 0,732.

Tabel 1.3 Hasil Uji Validitas Variabel Y

Item Pernyataan	R tabel	R hitung	Hasil Uji Validitas
P1	0.3160	0.347	Valid
P2	0.3160	0.247	Tidak Valid
P3	0.3160	0.525	Valid
P4	0.3160	0.432	Valid
P5	0.3160	0.564	Valid
P6	0.3160	0.570	Valid
P7	0.3160	0.573	Valid
P8	0.3160	0.131	Tidak Valid
P9	0.3160	0.275	Tidak Valid
P10	0.3160	0.672	Valid
P11	0.3160	0.344	Valid
P12	0.3160	0.646	Valid
P13	0.3160	0.171	Tidak Valid
P14	0.3160	0.179	Tidak Valid
P15	0.3160	0.761	Valid
P16	0.3160	0.469	Valid
P17	0.3160	0.596	Valid
P18	0.3160	0.390	Valid

P19	0.3160	0.571	Valid
P20	0.3160	0.338	Valid
P21	0.3160	0.605	Valid
P22	0.3160	0.596	Valid
P23	0.3160	-0.035	Tidak Valid
P24	0.3160	0.524	Valid
P25	0.3160	0.278	Tidak Valid

Hasil uji validitas variabel Y menunjukkan bahwa dari 25 item pernyataan, terdapat 18 item valid dan 7 item tidak valid. Item dinyatakan tidak valid apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel. Item yang tidak valid adalah P2, P8, P9, P13, P14, P23 dan P25.

Secara keseluruhan, dari 50 item total pernyataan, terdapat sebanyak 43 item valid dan 7 item tidak valid. Item yang tidak valid dipertimbangkan untuk tidak digunakan dalam analisis selanjutnya guna menjaga kualitas instrumen penelitian.

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti (Arikunto, 2013). Pengujian dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha melebihi angka 0.70 (Ghozali, 2018).

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 1.3 Rumus Uji Reliabilitas

Keterangan

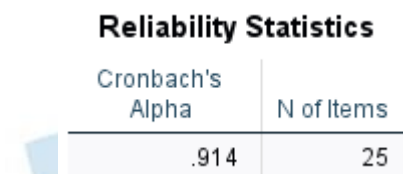
r_{11} : koefisien reliabilitas instrumen

k : jumlah item pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varians butir

σ^2 : varians total

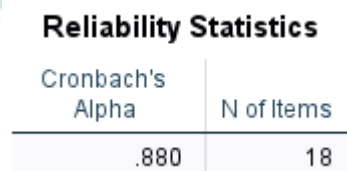
Pengolahan data dilakukan menggunakan *software* SPSS versi 27, dengan hasil sebagai berikut.



A screenshot of the SPSS Reliability Statistics output for Variable X. The table shows a Cronbach's Alpha of .914 for 25 items. The background features a decorative geometric pattern in blue and green.

Cronbach's Alpha	N of Items
.914	25

Gambar 1.4 Hasil Uji Realibilitas Variabel X



A screenshot of the SPSS Reliability Statistics output for Variable Y. The table shows a Cronbach's Alpha of .880 for 18 items. The background features a decorative geometric pattern in blue and green.

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	18

Gambar 1.5 Hasil Uji Realibilitas Variabel Y

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai reliabilitas variabel X sebesar 0,914 dan variabel Y sebesar 0,880. Kedua variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70, sehingga instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat konsistensi yang baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, instrumen penelitian telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Selanjutnya, data penelitian dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian.

1.7.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap penting dalam penelitian kuantitatif, di mana data yang terkumpul diolah untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2019).

1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data dari masing-masing variabel. Melalui pendekatan ini, peneliti menghitung ukuran statistik dasar seperti nilai rata-rata (*mean*), penyimpangan standar (*standar deviasi*), variasi (*varian*), serta nilai minimum dan maksimum. Hasil analisis ini memberikan gambaran awal mengenai pola sebaran data dan kondisi umum responden sebelum dilakukan pengujian lebih lanjut.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian memenuhi asumsi normalitas yang dipersyaratkan dalam analisis statistik parametrik. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai-nilai residual tersebar secara merata dan simetris di sekitar garis tengah (Sugiyono, 2019). Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini tergolong kecil ($n = 21$), uji yang digunakan adalah Shapiro-Wilk, karena metode ini lebih sensitif dan tepat untuk sampel berukuran di bawah 50 dibandingkan

metode Kolmogorov-Smirnov, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

3) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memverifikasi apakah hubungan antar variabel X dan variabel Y membentuk pola yang linear. Pengujian dilaksanakan menggunakan *Test for Linearity* melalui analisis ANOVA. Hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05.

4) Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas bertujuan untuk memastikan bahwa varians residual dalam model regresi bersifat konstan di setiap level variabel independen. Apabila varians residual tidak konstan, kondisi tersebut dikenal sebagai heteroskedastisitas dan dapat mengurangi akurasi estimasi model. Pengujian dilakukan menggunakan uji Glejser, dengan kriteria tidak terdapat heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi variabel bebas lebih besar dari 0,05 (Ghozali, 2018)

5) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan karena penelitian ini hanya melibatkan satu variabel independen yang diduga memengaruhi satu variabel dependen. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan kekuatan pengaruh bimbingan kegiatan berbasis *art therapy*, terhadap *self-compassion* WBP. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi: apabila nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan disimpulkan

terdapat pengaruh yang signifikan, sebaliknya apabila nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima atau tidak ada pengaruh (Sekaran & Bougie, 2016).

