

**PENGEMBANGAN ASESMEN *SELF-COMPASSION SCALE*
BERBASIS *WEBSITE* DI SMA NEGERI 38 JAKARTA**



Oleh:

EKA WULAN SEPTIANI

1716151867

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

**Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JAKARTA**

2020

PENGEMBANGAN ASESMEN *SELF-COMPASSION SCALE* BERBASIS *WEBSITE* DI SMA NEGERI 38 JAKARTA

(2020)

Eka Wulan Septiani

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan asesmen berbasis *website* menggunakan instrumen *self-compassion scale* dengan nama *website neraca compassion*. Penelitian ini menggunakan model penelitian *design-based research* (DBR) yang terdiri dari analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta dengan populasi kelas XI sejumlah 154 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada peserta didik. Pengujian terhadap *website* dilakukan dengan cara uji ahli media dan uji coba instrumen berbasis *website*. Hasil uji validasi dengan ahli media mendapatkan persentase sebesar 82% (sangat layak), sehingga dapat dikatakan bahwa asesmen *self-compassion scale* berbasis *website* ini layak digunakan oleh peserta didik dan juga Guru Bimbingan dan Konseling. Hasil dari pengembangan ini dapat mempermudah Guru BK dalam memberikan layanan dan juga melakukan asesmen *self-compassion*.

Kata Kunci: *Neraca Compassion*, *Asesmen*, *Website*, *Self-compassion*

**DEVELOPMENT OF WEB-BASED SELF-COMPASSION SCALE
ASSESSMENT AT 38 PUBLIC HIGH SCHOOL JAKARTA**

(2020)

Eka Wulan Septiani

ABSTRACT

This study aims to develop a website-based assessment using a self-compassion scale instrument called the compassion balance website. This study used a design-based research (DBR) research model consisting of analysis and exploration, design and construction, as well as evaluation and reflection. The research was conducted at 38 Public High School Jakarta with a class XI population of 154 students. Sampling using random sampling technique. Data collection was carried out by distributing questionnaires to students. Testing of the website is done by means of a media expert test. The results of the validation test with media experts get a percentage of 82% (feasible), so it can be said that the website-based self-compassion scale assessment is suitable for use by students as well as Guidance and Counseling Teachers. The results of this development can make it easier for counseling teachers to provide services and also conduct self-compassion assessments.

Keywords: Neraca Compassion, Assessment, Website, Self-compassion

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Asesmen Self-Compassion Scale Berbasis Website di SMA Negeri 38 Jakarta

Nama Mahasiswa : Eka Wulan Septiani

Nomor Registrasi : 1715161867

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

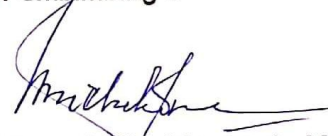
Tanggal ujian : 24 Agustus 2020

Pembimbing I








Wening Cahyawulan, M.Pd.
NIP. 199210182019032027

Pembimbing II



Dra. Michiko Mamesah, M.Psi
NIP. 195905021989032002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	TandaTangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		28-8-20
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Penguji)***		27-8-20
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		27-8-20
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota)****		27-8-20

Catatan :

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggungjawab
- *** : Ketua Penguji/dosen yang dituju oleh Koordinator program studi
- **** : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Eka Wulan Septiani

Nomor Registrasi : 1715161867

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul: **Pengembangan Asesmen *Self-Compassion Scale* Berbasis Website di SMA Negeri 38 Jakarta** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari-Agustus 2020
2. Bukan merupakan duplikat skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan tulisan orang lain dan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,



Eka Wulan Septiani



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : EKA WULAN SEPTIANI
NIM : 1715161867
Fakultas/Prodi : FIP / BIMBINGAN DAN KONSELING
Alamat email : ekawseptiani98@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN ASESMEN SELF-COMPASSION SCALE BERBASIS
WEBSITE DI SMA NEGERI 38 JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 4 September 2020

Penulis

(EKA WULAN SEPTIANI)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, karena atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, pada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling. Kepada Wening Cahyawulan, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku dosen pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Sofia Hartati, M.Si dan Dr. Anan Sutisna, M.Pd selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melaksanakan uji coba instrumen dan sekaligus melaksanakan penelitian.

Ketiga, Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku Penasehat Akademik, dan seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmunya bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Keempat, kepada mahasiswa di program studi Bimbingan dan Konseling, juga teman-teman BK A 2016 yang telah menyediakan waktu untuk mendiskusikan hal-hal yang terkait dengan masalah skripsi ini.

Lebih khusus lagi adalah untuk kedua orang tua tercinta serta saudara-saudara penulis, yang dengan penuh kesabaran telah mendo'akan dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan studi.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima Kasih

Jakarta, Agustus 2020

Peneliti,

Eka Wulan Septiani

DAFTAR ISI

COVER.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR ORIGINALITAS.....	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK	13
A. Kerangka Teoritis.....	13

1. Pengembangan Asesmen Berbasis Website.....	13
a. Asesmen berbasis Website.....	13
b. Manfaat Asesmen berbasis Web.....	13
c. Komponen Pembuatan Website.....	15
2. Self-Compassion.....	17
a. Definisi <i>Self-Compassion</i>	17
b. Komponen <i>Self-Compassion</i>	19
3. Self-Compassion Scale.....	22
a. Deskripsi <i>Self-Compassion Scale</i>	22
b. Hasil Pengujian <i>Self-Compassion Scale</i>	23
c. Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	24
B. Penelitian Relevan.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian dan Pengembangan.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
1. Tempat Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Langkah-langkah Penelitian.....	29
1. Analisis dan Eksplorasi.....	29
2. Desain dan Konstruksi.....	33
3. Evaluasi dan Refleksi.....	36

E. Asesmen berbasis Website menggunakan Instrumen <i>self-compassion Scale</i>	42
1. Definisi Konseptual (Asesmen berbasis Website menggunakan Self-Compassion Scale)	42
2. Definisi Operasional (Asesmen berbasis Website menggunakan Self-Compassion Scale)	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Wawancara.....	44
2. Kuesioner	45
3. Analisis Dokumen.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Kerangka Model Teoritis.....	51
1. Analisis dan Eksplorasi.....	51
2. Desain dan Konstruksi.....	58
B. Hasil Analisis Uji Coba.....	71
1. Evaluasi.....	71
C. Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Implikasi.....	77
C. Saran.....	78
Daftar Pustaka.....	80

LAMPIRAN83

DAFTAR RIWAYAT HIDUP140



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kisi-kisi Instrumen Self-Compassion Scale.....	25
Tabel 3.1 Skala Kriteria Analisis Data.....	47
Tabel 3. 2 Interval Persentase dan Kategori Uji Media.....	49
Tabel 4. 1 SWOT Hasl Studi Pendahuluan.....	54
Tabel 4. 2 Skala Instrumen.....	61
Tabel 4. 3 Kategori Self-Compassion.....	61
Tabel 4. 4 Hasil Validitas Uji Media.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Logo Neraca Compassion.....	64
Gambar 4. 2 Tampilan Halaman Depan	65
Gambar 4. 3 Informasi Sederhana.....	66
Gambar 4. 4 Tampilan Identitas.....	66
Gambar 4. 5 Tampilan Asesmen <i>Self-Compassion</i>	67
Gambar 4. 6 Tampilan Hasil Asesmen	68
Gambar 4. 7 Aplikasi iSpring.....	69
Gambar 4. 8 Perubahan Hasil Pengukuran	70
Gambar 4. 9 Perubahan Tampilan Halaman Depan.....	70
Gambar 4. 10 Perubahan Tampilan Pernyataan.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 2 Waktu Penelitian	85
Lampiran 3 Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	86
Lampiran 4 Instrumen Kebutuhan Website	90
Lampiran 5 Instrumen Uji Ahli Media	93
Lampiran 6 Hasil Studi Pendahuluan Asesmen <i>Self-Compassion</i>	97
Lampiran 7 Hasil Angket Kebutuhan Website	104
Lampiran 8 Hasil Uji Ahli Media	109
Lampiran 9 Hasil Uji Coba Instrumen Berbasis Website	111
Lampiran 10 Uji Validitas dan Reliabilitas	113
Lampiran 11 Draft Website	134
Lampiran 12 Draft iSpring	137