

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Menurut Babbie (Sangadji, 2010) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian dapat diklasifikasikan berdasarkan jenis pengukuran, karakteristik masalah yang diteliti, tujuan, dan metode. Berdasarkan jenis pengukuran dan analisis data, penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang datanya dinyatakan dalam angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Berdasarkan karakteristik masalah yang diteliti, penelitian ini termasuk dalam penelitian kausal komparatif, yaitu penelitian yang menunjukkan arah hubungan sebab akibat atau pengaruh antara variabel *self-compassion* sebagai variabel bebas dan strategi *coping* adaptif sebagai variabel terikat. Berdasarkan metodenya, penelitian ini merupakan penelitian survei yaitu penelitian yang mengumpulkan data tanpa melakukan perubahan terhadap variabel-variabel yang diteliti. Berdasarkan tujuan, metode penelitian ini merupakan penelitian terapan (*applied research*) yaitu penelitian yang dapat diaplikasikan sebagai kumpulan informasi tentang aspek situasi, isu, masalah atau fenomena sehingga informasi yang dikumpulkan dapat digunakan untuk memecahkan permasalahan tertentu.

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian akan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel yang digunakan yaitu variabel bebas atau variabel *independent* serta variabel terikat atau variabel *dependent*.

Variabel bebas (variabel *independent*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (variabel *dependent*). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel *independent* adalah *self-compassion*, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah strategi *coping* adaptif.

3.2.1 Definisi Konseptual

3.2.1.1 Definisi Konseptual *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan respon individu ketika mengalami kesalahan, kegagalan, serta penderitaan dengan sikap tidak menghakimi diri sendiri, memandang kegagalan dan penderitaan sebagai pengalaman yang dialami oleh semua manusia, dan menyadari sebuah penderitaan atau kegagalan sebagaimana adanya.

3.2.1.2 Definisi Konseptual Strategi *Coping* Adaptif

Strategi *coping* adaptif adalah kemampuan individu dalam proses aktifitas kognitif yang disertai dengan aktifitas perilaku dalam pemilihan cara untuk menyesuaikan diri secara tepat dalam situasi hidup yang menekan akibat interaksi antara individu dan lingkungan. *Coping* adaptif merupakan upaya yang dilakukan untuk menangani atau mengatasi stresor secara efektif atau positif dan berkontribusi dalam penyelesaian stres.

3.2.2 Definisi Operasional

3.2.2.1 Definisi Operasional *Self-Compassion*

Pada penelitian ini, *self-compassion* yang dimiliki oleh sampel penelitian dilihat dari skor total instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diciptakan oleh Kristin D. Neff (2003a) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Instrumen ini bertujuan untuk mengukur tingkat *self-compassion* melalui skor total yang dihasilkan dari setiap dimensi dalam variabel yang bersangkutan, yaitu dimensi: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta dimensi yang berlawanan dari dimensi utama *self-compassion* yaitu dimensi: *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification*. Skor yang dihasilkan dapat direpresentasikan dengan rentang skor 1 sampai 5 pada 26 aitem.

3.2.2.2 Definisi Operasional Strategi *Coping* Adaptif

Pada penelitian ini, strategi *coping* adaptif merupakan skor yang dihasilkan oleh responden berdasarkan instrumen yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan teori dari Carver (1997) yang telah dimodifikasi oleh Sirois dkk (2015) dan dimodifikasi kembali oleh peneliti untuk menyesuaikan dengan tujuan penelitian. Instrumen ini bertujuan untuk mengukur tingkat penggunaan strategi *coping* adaptif melalui skor total yang dihasilkan dari setiap dimensi dalam variabel yang bersangkutan, yaitu dimensi: *active coping*, *planning*, *instrumental support seeking*, *positive reframing* dan *acceptance*. Skor yang dihasilkan dapat direpresentasikan dengan rentang skor 1 sampai 5 pada 40 aitem.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian dengan ciri mempunyai karakteristik yang sama (Suryaratri, 2009). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah profesi psikolog yang menjadi

anggota Himpunan Psikolog Indonesia (HIMPSI) yang berada di wilayah Jakarta. Hal ini disebabkan HIMPSI merupakan lembaga yang menaungi individu yang berprofesi sebagai psikolog di berbagai wilayah Indonesia dan pengambilan sampel penelitian telah mendapatkan izin dari HIMPSI wilayah DKI Jakarta (HIMPSI JAYA).

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sangadji & Sopiah, 2010). Penentuan ukuran sampel responden yang layak dalam penelitian menurut Roscoe (Sugiyono, 2014) adalah antara 30 sampai dengan 500. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 57 individu yang berprofesi sebagai psikolog.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sebagai bahan penelaahan dengan harapan bahwa sampel yang digunakan dapat merepresentasikan atau mencerminkan ciri-ciri populasi penelitian. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik sampling *non probability*, yaitu sampling purposif. Sampling purposif adalah penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan yaitu psikolog yang memiliki pengalaman dalam memberikan layanan psikologis seperti asesmen, konseling dan psikoterapi selama minimal satu tahun.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi merupakan sebuah stimulus berupa

pertanyaan atau pernyataan yang secara tidak langsung mengungkap atribut yang diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan (Azwar, 2014).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua buah skala psikologi yang mengukur kedua variabel yang digunakan. Skala psikologi tersebut terdiri dari *Self-Compassion Scale (SCS)* untuk mengukur variabel *self-compassion* dan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan modifikasi dari teori Carver (1997) untuk mengukur variabel strategi *coping* adaptif.

3.4.1 Skala *Self-Compassion*

Self-Compassion Scale (SCS) merupakan sebuah instrumen yang dibuat oleh Neff untuk mengukur sikap belas kasih atau rasa simpati terhadap diri sendiri. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Kristin Neff ini berjudul “*The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*” pada tahun 2003. Sampel yang digunakan pada penelitian Neff merupakan 391 mahasiswa pra-sarjana yang memiliki rata-rata usia 21 tahun. Dalam penelitian tersebut, Neff berhasil menciptakan 26 aitem skala *self-compassion* yang digunakan oleh para peneliti hingga saat ini.

Salah satu penelitian terbaru yang menggunakan *Self-Compassion Scale* adalah penelitian yang dilakukan oleh Karena Eynel Andjani, penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 tersebut berjudul “Studi Deskriptif *Self Compassion* Terapi *Applied Behavior Analysis (ABA)* di Pusat Terapi *Our Dream Bandung*”. Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah 15 orang terapis yang bekerja di salah satu pusat terapi bagi anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 73,4% terapis memiliki *self-compassion* tinggi.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)* yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Setelah melakukan adaptasi selanjutnya peneliti melakukan *expert judgment* kepada psikolog yang ahli dalam bidang *self-compassion*. Peneliti juga meminta bantuan Kristen Neff untuk memeriksa *content validity* (validitas isi) dengan menggunakan hasil *back-translate* dari skala yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan makna dengan skala asli. Perubahan dari beberapa aitem berdasarkan hasil *content validity* dapat dilihat dalam lampiran.

Skala yang digunakan dalam instrumen ini merupakan skala *Likert* yang terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu Hampir Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Hampir Selalu. Instrumen ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) yaitu dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*) yaitu dimensi *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification*. Jumlah aitem yang digunakan dalam instrumen ini sebanyak 26 aitem dengan jumlah butir *favorable* 13 dan butir *unfavorable* 13. Penjelasan kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1 Blueprint Instrumen Self-Compassion

Dimensi	Indikator	Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-kindness</i>	Berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika merasa sedih atau mengalami kesulitan	5, 12, 19	8, 21	5
<i>vs</i>				
<i>Self-judgement</i>	Memahami dan menerima akan kekurangan yang dimiliki	23, 26	1, 11, 16	5

Dimensi	Indikator	Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Common humanity</i> <i>vs</i>	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagai bagian pengalaman manusia	3, 15	18, 25	4
<i>Isolation</i>	Mengingatnkan diri bahwa setiap manusia mengalami kesedihan dan memiliki kekurangan	7, 10	4, 13	4
<i>Mindfulness</i> <i>vs</i>	Mempertahankan kestabilan emosi ketika merasa sedih dan kecewa	9, 14	6, 20	4
<i>Over-identification</i>	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagaimana adanya	17, 22	2, 24	4
Total		13	13	26

3.4.2 Skala Strategi *Coping* Adaptif

Skala strategi *coping* adaptif merupakan sebuah instrumen yang dibuat oleh peneliti berdasarkan modifikasi terhadap teori Carver yang dipublikasikan dalam *International Journal of Behavioral Medicine* pada tahun 1997 oleh Sirois (2015). Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur cara yang dilakukan seseorang dalam mengatasi situasi stres dengan mengacu pada aspek-aspek strategi *coping* adaptif.

Setelah menyusun *blueprint* skala berdasarkan teori tersebut, peneliti melakukan *expert judgment* pada psikolog yang ahli dalam bidang *coping* stres.

Skala yang digunakan pada instrumen ini adalah skala *Likert* yang terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu HTP (Hampir Tidak Pernah), SJ (Sangat Jarang), KD (Kadang-kadang), SS (Sangat Sering), dan HSL (Hampir Selalu). Instrumen ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Jumlah aitem yang digunakan dalam instrumen ini sebanyak 40 aitem. Penjelasan kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.2 *Blueprint* Instrumen Strategi *Coping* Adaptif

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Coping</i> aktif (<i>active coping</i>)	Melakukan tindakan secara langsung untuk menyelesaikan permasalahan	1, 11, 24, 28	3, 32	6
	Melaksanakan strategi penanganan stres	17	12	2
Perencanaan (<i>planning</i>)	Membuat rencana pengelolaan stres dan mencari solusi dalam menangani <i>stressor</i>	18, 29, 33	2, 25	5
	Memikirkan strategi dalam mengatasi stres dan menentukan alternatif pemecahan masalah	4, 37	13	3

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mencari dukungan sosial (<i>instrumental support seeking</i>)	Meminta bantuan berupa saran dan bimbingan dari orang lain dalam upaya menangani situasi stres	5, 19, 30	23, 34	5
	Mencari informasi mengenai <i>stressor</i> dari orang lain	20, 38	6	3
Reinterpretasi positif (<i>positive reframing</i>)	Mengubah pola pikir dan sudut pandang menjadi positif	14, 26, 35, 40	7, 21	6
	Mencari pelajaran atau manfaat dari situasi yang dihadapi	8	16	2
Penerimaan diri (<i>acceptance</i>)	Menerima situasi dengan apa adanya	22, 27, 31	9, 36	5
	Mencoba beradaptasi dengan situasi yang menekan	15, 39	10	3
Jumlah				40

3.5 Model Skala dan Teknik Skoring

3.5.1 Skala *Self-Compassion*

Penelitian ini menggunakan model skala Likert, sesuai dengan alat ukur yang diadaptasi. Setiap butir pernyataan diberi pernyataan HTP (Hampir Tidak Pernah), JR (Jarang), KD (Kadang-kadang), SR (Sering), dan HSL (Hampir Selalu). Total skor yang didapat dari tiap subjek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala psikologi sesuai dengan tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3 Skoring Butir Skala *Self-Compassion*

Kategori Jawaban	Butir <i>Favorable</i>	Butir <i>Unfavorable</i>
Hampir Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Hampir Tidak Pernah	1	5

3.5.2 Skala Strategi *Coping Adaptif*

Penelitian ini menggunakan model skala Likert, sesuai dengan alat ukur yang dimodifikasi. Setiap butir pernyataan diberi pernyataan HTP (Hampir Tidak Pernah), JR (Jarang), KD (Kadang-kadang), SR (Sering), dan HSL (Hampir Selalu). Total skor yang didapat dari tiap subjek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala psikologi sesuai dengan tabel 3.4 di bawah ini:

Tabel 3.4 Skoring Butir Skala Strategi *Coping* Adaptif

Kategori Jawaban	Butir <i>Favorable</i>	Butir <i>Unfavorable</i>
Hampir Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Hampir Tidak Pernah	1	5

3.6 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dalam penelitian ini dilakukan untuk menentukan validitas dan reliabilitas pada instrumen yang digunakan yaitu skala *self-compassion* dan strategi *coping* adaptif. Pengujian validitas instrumen dilakukan untuk melihat apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat mengukur atribut yang seharusnya diukur. Sedangkan pengujian reliabilitas instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dapat menghasilkan informasi yang sama apabila dilakukan berulang kali. Uji validitas dan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan model *Rasch*.

Model *Rasch* merupakan salah satu model dari teori pengukuran Teori Respons Butir (atau *item response theory*, IRT). Pemodelan *Rasch* mampu mengidentifikasi objek ukur secara lebih cermat karena skor yang dihasilkan bukan lagi merupakan skor mentah (*raw score*) yang masih mengandung *error* pengukuran, melainkan skor murni (*true score*) yang telah bebas dari *error* pengukuran. Selain itu model *Rasch* telah memenuhi pengukuran yang objektif sehingga menghasilkan data yang terbebas dari pengaruh jenis subjek, karakteristik penilai (*rater*) dan

karakteristik alat ukur (Sumintono dan Widhiarso, 2014). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dengan model *Rasch* memiliki beberapa kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Model *Rasch*

Koefisiensi Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Cukup
<0,67	Lemah

Sumber: Sumintono dan Widhiarso, 2014

Menurut Suminto dan Widhiarso (2014) uji validitas dalam model *Rasch* memiliki beberapa kriteria sebagai berikut:

1. Menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap butir pernyataan (*item*) dan dibandingkan dengan jumlah nilai rata-rata (MEAN) dan standar deviasi (SD). Jika nilai setiap *item* lebih besar dibandingkan dengan jumlah MEAN dan SD maka *item* tersebut gugur atau tidak dapat digunakan.
2. Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima: $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
3. Nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) yang diterima: $-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$
4. Nilai *Point Measure Correlation* (*Pt Mean Corr*): $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$

Dalam penelitian ini, uji validitas model *Rasch* menggunakan kriteria 1, yaitu menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap *item* dan dibandingkan dengan jumlah MEAN dan SD. Jadi, *item* yang memiliki nilai INFIT MNSQ lebih besar dibandingkan dengan jumlah MEAN dan SD, maka *item* tersebut tidak digunakan. Uji coba instrumen dilakukan pada 30 responden dengan karakteristik individu yang memiliki profesi sebagai Psikolog baik lulusan S2 Magister Psikologi (kurikulum baru) dan lulusan S1 Psikologi (kurikulum lama) yang berada di DKI Jakarta.

3.6.1 Uji Coba Instrumen *Self-Compassion*

Instrumen *Self-Compassion Scale* yang telah diadaptasi dalam penelitian ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0,87. Angka tersebut menunjukkan bahwa instrumen yang mengukur *self-compassion* sudah memiliki kriteria reliabilitas bagus. Instrumen *Self-Compassion* merupakan instrumen yang unidimensi karena *raw variance* data sebesar 33,8%. Hal ini menunjukkan bahwa persyaratan unidimensionalitas minimal dalam model *Rasch* terpenuhi yaitu minimal 20% (Sumintono & Widhiarso, 2014). Dalam uji validitas yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa aitem yang gugur. Berikut ini merupakan butir-butir aitem yang gugur pada tabel 3.6 di bawah ini:

Tabel 3.6 *Blueprint Uji Coba Instrumen Self-Compassion*

Dimensi	Indikator	Indeks Daya Diskriminasi Rendah (gugur)	Indeks Daya Diskriminasi Tinggi	Total Aitem
<i>Self-kindness</i> <i>vs</i>	Berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika merasa sedih atau mengalami kesulitan	5	12, 19, 8, 21	5
<i>Self-judgement</i>	Memahami dan menerima akan kekurangan yang dimiliki	-	1, 11, 16, 23, 26	5
<i>Common humanity</i> <i>vs</i>	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagai bagian pengalaman manusia	-	3, 15, 18, 25	4
<i>Isolation</i>	Mengingatnkan diri bahwa setiap manusia mengalami kesedihan dan memiliki kekurangan	7, 13	4, 10	4
<i>Mindfulness</i> <i>vs</i>	Mempertahankan kestabilan emosi ketika merasa sedih dan kecewa	-	6, 9, 14, 20	4
<i>Over-identification</i>	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagaimana adanya	-	2, 17, 22, 24	4
Total		3	23	26

Berdasarkan tabel 3.6, aitem yang dipertahankan berjumlah 23 aitem dan aitem yang gugur sebanyak 3 aitem. *Blueprint* instrumen *self-compassion* yang telah melalui tahap uji coba terdapat pada tabel 3.7 berikut ini:

Tabel 3.7 *Blueprint* Final Instrumen *Self-Compassion*

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-kindness</i>	Berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika merasa sedih atau mengalami kesulitan	12, 19	8, 21	4
<i>vs</i>				
<i>Self-judgement</i>	Memahami dan menerima akan kekurangan yang dimiliki	23, 26	1, 11, 16	5
<i>Common humanity</i>	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagai bagian pengalaman manusia	3, 15	18, 25	4
<i>vs</i>				
<i>Isolation</i>	Mengingatnkan diri bahwa setiap manusia mengalami kesedihan dan memiliki kekurangan	10	4	2

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Mindfulness</i> vs	Mempertahankan kestabilan emosi ketika merasa sedih dan kecewa	9, 14	6, 20	4
<i>Over-identification</i>	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagaimana adanya	17, 22	2, 24	4
Total		11	12	23

3.6.2 Uji Coba Instrumen Strategi *Coping* Adaptif

Instrumen Strategi *Coping* Adaptif yang telah dimodifikasi dalam penelitian ini oleh peneliti, memiliki reliabilitas sebesar 0,91. Angka tersebut menunjukkan bahwa instrumen yang mengukur strategi *coping* adaptif sudah memiliki kriteria reliabilitas bagus sekali. Instrumen Strategi *Coping* Adaptif merupakan instrumen yang unidimensi karena *raw variance* data sebesar 40,1%. Hal ini menunjukkan bahwa persyaratan unidimensionalitas minimal dalam model *Rasch* terpenuhi yaitu minimal 20% (Sumintono & Widhiarso, 2014). Dalam uji validitas yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa aitem yang gugur. Berikut ini merupakan butir-butir aitem yang gugur pada tabel 3.8 di bawah ini:

Tabel 3.8 *Blueprint Uji Coba Instrumen Strategi Coping Adaptif*

Dimensi	Indikator	Indeks Daya Diskriminasi Rendah (gugur)	Indeks Daya Diskriminasi Tinggi	Total Aitem
<i>Coping</i> aktif (<i>active coping</i>)	Melakukan tindakan secara langsung untuk menyelesaikan permasalahan	3	1, 11, 24, 28, 32	6
	Melaksanakan strategi penanganan stres	-	12, 17	2
Perencanaan (<i>planning</i>)	Membuat rencana pengelolaan stres dan mencari solusi dalam menangani <i>stressor</i>	2	18, 29, 25, 33	5
	Memikirkan strategi dalam mengatasi stres dan menentukan alternatif pemecahan masalah	-	4, 13, 37	3
Mencari dukungan sosial (<i>instrumental support seeking</i>)	Meminta bantuan berupa saran dan bimbingan dari orang lain dalam upaya menangani situasi stres	30	5, 19, 23, 34	5
	Mencari informasi mengenai <i>stressor</i> dari orang lain	20	6, 38	3

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Nomor Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Reinterpretasi positif (<i>positive reframing</i>)	Mengubah pola pikir dan sudut pandang menjadi positif	-	7, 14, 21, 26, 35, 40	6
	Mencari pelajaran atau manfaat dari situasi yang dihadapi	16	8	2
Penerimaan diri (<i>acceptance</i>)	Menerima situasi dengan apa adanya	-	9, 22, 27, 31, 36	5
	Mencoba beradaptasi dengan situasi yang menekan	10	15, 39	3
Jumlah		6	34	40

Berdasarkan tabel 3.8, aitem yang dipertahankan berjumlah 34 aitem dan aitem yang gugur sebanyak 6 aitem. *Blueprint* instrumen *self-compassion* yang telah melalui tahap uji coba terdapat pada tabel 3.9 berikut ini:

Tabel 3.9 *Blueprint* Final Instrumen Strategi *Coping* Adaptif

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Coping</i> aktif (<i>active coping</i>)	Melakukan tindakan secara langsung untuk menyelesaikan permasalahan	1, 11, 24, 28	32	5
	Melaksanakan strategi penanganan stres	17	12	2
Perencanaan (<i>planning</i>)	Membuat rencana pengelolaan stres dan mencari solusi dalam menangani <i>stressor</i>	18, 29, 33	25	4
	Memikirkan strategi dalam mengatasi stres dan menentukan alternatif pemecahan masalah	4, 37	13	3
Mencari dukungan sosial (<i>instrumental support seeking</i>)	Meminta bantuan berupa saran dan bimbingan dari orang lain dalam upaya menangani situasi stres	5, 19	23, 34	4
	Mencari informasi mengenai <i>stressor</i> dari orang lain	38	6	2

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Nomor Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Reinterpretasi positif (<i>positive reframing</i>)	Mengubah pola pikir dan sudut pandang menjadi positif	14, 26, 35, 40	7, 21	6
	Mencari pelajaran atau manfaat dari situasi yang dihadapi	8	-	1
Penerimaan diri (<i>acceptance</i>)	Menerima situasi dengan apa adanya	22, 27, 31	9, 36	5
	Mencoba beradaptasi dengan situasi yang menekan	15, 39	-	2
Jumlah		23	11	34

3.7 Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan pemodelan *Rasch* dengan bantuan aplikasi *winstep* versi 3.73 dan pengujian hipotesis menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0:

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2013). Uji normalitas data

dilakukan dengan menggunakan rumus *chi-square*, jika hasil *chi-square* lebih kecil dari *chi-tabel* maka normalitas terpenuhi.

3.7.2 Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel apakah tergolong linier atau tidak (Rangkuti, 2013). Dalam uji linieritas, apabila p lebih kecil dari α maka kedua variabel tersebut bersifat linier satu sama lain.

3.7.3 Uji Analisis Regresi

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi satu prediktor yang akan dihitung dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 16.0 for windows*. Penggunaan teknik analisis regresi satu prediktor dilakukan karena hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel tergantung.

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y : variabel yang diprediksi

a : bilangan konstan

X : variabel prediktor

b : koefisien prediktor

3.7.4 Hipotesis Statistik

$H_0 : r = 0$

H_0 = Tidak terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap strategi *coping* pada profesi psikolog.

$H_a : r \neq 0$

H_a = Terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap strategi *coping* pada profesi psikolog.