

















mengamati. Semua bentuk penelitian psikologis, baik itu kualitatif maupun kuantitatif mengandung aspek observasi di dalamnya. Istilah observasi diturunkan dari bahasa Latin yang berarti ‘melihat’ dan ‘memperhatikan’. Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut. Observasi selalu menjadi bagian dalam penelitian psikologis, dapat berlangsung dalam konteks laboratorium (eksperimental) maupun dalam konteks alamiah (Poerwandari, 2005: 116).

Sebelum melakukan observasi, peneliti terlebih dahulu mengadakan pendekatan dengan subjek penelitian. Kegiatan ini dilakukan untuk menjalin keakraban antara peneliti dengan subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan jenis observasi non partisipan dimana peneliti tidak ikut serta terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang subjek lakukan, tetapi observasi dilakukan pada saat wawancara.

Pengamatan dilakukan menggunakan pedoman observasi catatan lapangan atau *field note*. Observasi ini mengamati tingkah laku subjek dan kondisi lingkungan selama wawancara. Data yang ingin diperoleh dari observasi ini diantaranya tentang sikap yang subjek tunjukkan seperti permusuhan, rendah diri, malu dan mengisolasi diri ataukah sikap menghargai, kasih sayang, dan kebahagiaan. Data ini guna menggambarkan *self compassion* dalam diri subjek sehingga mendukung hasil wawancara yang telah dilakukan.









