

# BAB I

## PENDAHULUAN

BAB I berisi mengenai latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan tesis.

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan wadah yang penting dalam upaya merealisasikan diri dan pengembangan potensi bagi setiap individu. Kartadinata (2011) mengemukakan pendidikan sebagai upaya normatif untuk memfasilitasi individu agar dapat merealisasikan diri. Peserta didik sebagai individu memiliki potensi untuk mengembangkan dirinya secara optimal (Farozin, 2012; Quraisy & Suardi 2016). Pendidikan merupakan usaha sadar dan terstruktur dalam menyelenggarakan situasi belajar serta proses pembelajaran yang secara aktif bertujuan untuk melakukan pengembangan potensi diri peserta didik seperti aspek kepribadian, kecerdasan, spiritual, akhlak, keterampilan, pengendalian diri, karakter, maupun keagamaan yang bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat, negara dan bangsa (Depdiknas, 2003).

Penyelenggaraan pendidikan tidak terlepas dari berbagai hambatan termasuk yang dialami oleh peserta didik sebagai subjek pendidikan (Shernoff dkk, 2017). Peserta didik cenderung menemukan kegagalan dan kesulitan dalam hidup. Kegagalan dan kesulitan yang dilalui oleh peserta didik membuat peserta didik tidak dapat menerima kondisi diri yang dapat digambarkan *self-compassion* rendah (Neff dkk, 2005; Allen & Leary, 2010). *Self-compassion* adalah bentuk kasih sayang untuk diri sendiri saat mengalami kegagalan, kekurangan, atau berada dalam kondisi sulit. *Self-compassion* adalah penerimaan diri sendiri yang mengarah pada kondisi atau peristiwa yang dilalui individu baik kesulitan, kegagalan, maupun segala pengalaman buruk yang dialami (Germer & Neff, 2013).

*Self-compassion* adalah komponen integral dari perkembangan peserta didik dalam ranah pengembangan pribadi. Pemenuhan tugas perkembangan berfungsi

sebagai tolak ukur dalam penyedia layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dalam pendidikan melibatkan proses berkelanjutan untuk menawarkan bantuan kepada peserta didik, yang bertujuan untuk memfasilitasi pemahaman tentang diri sendiri, terutama potensi bawaan dan pencapaian tugas-tugas pengembangan (Yusuf & Nurishan, 2012; Aqib, 2020). Peserta didik diharapkan dapat mempersiapkan kondisi diri, menerima diri dan bersikap positif serta dinamis terhadap kondisi diri, perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri. Keberhasilan peserta didik dalam mencapai tugas perkembangan pada periode tertentu berpotensi menciptakan kebahagiaan, sedangkan kegagalan cenderung menghasilkan ketidakbahagiaan dan menghambat perjalanan tugas perkembangan berikutnya. Tugas perkembangan sebagai suatu kewajiban yang timbul fase-fase tertentu dalam kehidupan individu, memiliki dampak positif berupa kebahagiaan dan kesuksesan apabila berhasil, sementara kegagalan dapat menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri sendiri (Havighurst, 1961; Rudiyanto dkk, 2020).

Berbagai penelitian dilakukan terkait *self-compassion* peserta didik SMA di Indonesia didominasi memiliki kategori *self-compassion* yang rendah (Sari dkk, 2022; Hidayati, 2015; Fauzi, 2020; Harahap, 2021; Wahyuni & Arista, 2019). Penelitian terhadap peserta didik SMA kelas X dan XI di Pekanbaru sebanyak 51,3% memiliki *Self-compassion* rendah (Sari dkk, 2022), penelitian di Pondok Pesanteren juga menemukan 254 siswi (71.3%) memiliki *self-compassion* yang rendah (Hidayati, 2015), penelitian di SMA Negeri 11 Bandung pada subjek peserta didik *underachiever* menunjukkan sebagian besar peserta didik memiliki *self-compassion* rendah (Fauzi, 2020), di MA Aceh Besar 60,3% peserta didik memiliki *self-compassion* sedang dan 16,8% rendah (Harahap, 2021), dan begitu pula studi pendahuluan yang dilakukan pada peserta didik SMA di Jakarta Pusat menunjukkan sebanyak 61,11% subjek memiliki *self-compassion* rendah (Wahyuni & Arsita, 2019).

Peserta didik dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung mengalami tingkat stress lebih tinggi karena kesulitan menerima aspek-aspek negatif dalam diri, termasuk kelemahan, kegagalan, dan kesulitan dihadapi. Remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah rentan mengalami tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi karena tidak mampu menerima kondisi dirinya dan

cenderung menyalahkan diri sendiri (Bergen-Cico & Cheon, 2014; Bluth & Blanton, 2015). Tingkat *self-compassion* yang rendah juga memiliki dampak pada kemampuan remaja untuk menerima diri sendiri, membuat individu kesulitan untuk memaafkan diri sendiri atas masalah yang mungkin terjadi (Neff & McGehee, 2010).

Remaja yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung memiliki alienasi yang rendah dimana remaja merasa terasing dan tidak ingin terlibat dengan lingkungan sosial (Hasanah & Hidayati, 2017), menyebabkan kesulitan meregulasi emosi, bertahan pada keadaan stres (Finlay dkk, 2015), depresi (Krieger dkk, 2013). Dampak negatif yang dapat ditimbulkan ketika peserta didik memiliki *self-compassion* rendah akan dapat mengalami stres, sulit meregulasi emosi, mengalami depresi, tidak terlibat dengan lingkungan sosial, dan sulit memaafkan dirinya sendiri. Timbulnya berbagai dampak negatif yang dialami oleh peserta didik menyebabkan perlunya suatu intervensi untuk mengembangkan *self-compassion*.

Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi mengalami tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang berada dalam kategori *self-compassion* yang rendah (Bluth dkk, 2016). Peserta didik yang memperlihatkan *self-compassion* tinggi akan menunjukkan perilaku penuh perhatian dan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan atau mengenali kekurangan dalam diri (Neff, 2003), mampu memperlakukan dirinya dengan baik dan memberikan kehangatan meskipun mengalami kejadian negatif (Allen & Leary, 2010; Neff, 2011). Individu yang menunjukkan *self-compassion* tinggi cenderung menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri, yang mencakup perilaku bersikap baik dan menghindari kritik terhadap diri sendiri, melihat penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian integral dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003; Neff, 2005; Neff, 2011). Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih percaya diri, menjalani hidup yang menyenangkan dan berbahagia (Robinson dkk, 2016), serta dapat menunjukkan sikap adaptif dan bermanfaat terhadap kesejahteraan diri dibandingkan dengan sikap mengkritik diri sendiri (Schellenberg dkk, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Subang, diketahui adanya beberapa kasus yang terkait

dengan kurangnya *self-compassion* pada peserta didik. Ditemukan beberapa peserta didik mengalami rendah diri, merasa tidak diterima di lingkungan sosial, mengalami ketidakamanan dalam berinteraksi, menarik diri dari lingkungan, dan kesulitan dalam mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri saat menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan.

Studi pendahuluan yang melibatkan 17 peserta didik dari SMA Negeri 2 Subang, ditemukan 8 di antaranya memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah, 6 peserta didik menunjukkan tingkat *self-compassion* sedang, dan hanya 3 peserta didik yang memiliki *self-compassion* tinggi. Gejala-gejala yang terkait dengan *self-compassion* rendah mencakup kurangnya perhatian terhadap diri sendiri, keterbatasan dalam pemahaman diri sendiri, keterbatasan dalam memberikan dukungan emosional pada diri sendiri saat menghadapi masalah, serta kurangnya kemampuan untuk menerima diri sendiri tanpa syarat ketika menghadapi hambatan. Peserta didik yang tergolong dalam kategori *self-compassion* rendah menunjukkan perilaku agresif dan mencela terhadap kelemahan diri ketika menghadapi situasi sulit di sekolah atau di rumah. Peserta didik juga mengalami kesulitan dalam mengakui setiap individu memiliki ketidaksempurnaan dan sulit untuk menerima kegagalan yang dialami, peserta didik juga merasa paling menderita dan hidup orang lain lebih bahagia. Pengalaman menjadi Guru BK selama 6 tahun di SMA Negeri 12 Pekanbaru, peneliti menemukan berbagai gejala-gejala *self-compassion* yang rendah. Gejala yang ditunjukkan misalnya sering menyendiri di dalam kelas, tidak berani menyampaikan pendapat di kelas, merobek kertas ujian jika mendapat nilai buruk, berkelahi, peserta didik cenderung mengalami kesedihan yang berlarut, hingga berujung pada perilaku *self-harm*.

*Self-Compassion* dapat diartikan sebagai bentuk penerimaan terhadap diri sendiri, yang melibatkan sikap terhadap situasi atau peristiwa yang dialami oleh individu, termasuk tantangan, kegagalan, dan segala pengalaman buruk yang dialami (Germer & Neff, 2013). *Self-compassion* dikembangkan awalnya dengan adanya penerimaan diri bagi individu termasuk menerima kelemahan dan kesulitan yang dialami. Rogers menyatakan penerimaan diri terwujud ketika individu memahami dunia secara realistis, memungkinkan individu memiliki persepsi yang lebih tepat terkait potensi-potensi yang dimiliki dalam diri, lebih terbuka terhadap

pengalaman, dan memiliki pandangan positif tentang siapa dirinya sesungguhnya (Feist & Feist, 2008). Rogers memandang manusia memiliki bawaan bergerak kedepan, berjuang untuk berfungsi sepenuhnya, serta memiliki kebaikan-kebaikan yang positif pada dirinya (Corey, 2013). Pandangan positif terhadap diri dalam melakukan kebaikan memberikan manfaat berupa kasih sayang terhadap diri, memiliki pandangan positif terhadap diri, menerima kelebihan dan kekurangan diri yang berorientasi terhadap pengembangan *self-compassion* terhadap individu (Allen & Leary, 2010; Neff dkk, 2005; Neff, 2011). Intervensi yang tepat untuk mengembangkan *self-compassion* bagi peserta didik melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*.

Terdapat berbagai jenis intervensi yang telah digunakan untuk meningkatkan *self-compassion*. Pelatihan psikodrama (Hidayati, 2018), *Mirror Talk* (Rasyid dkk, 2018), dan pelatihan keterampilan sosial efektif (Ilmi, 2021) dapat meningkatkan *self-compassion* bagi remaja. Belum terdapat penelitian yang menerapkan pengembangan *self-compassion* dalam desain bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *person center*.

Bimbingan kelompok digunakan oleh peneliti agar setiap anggota kelompok dapat berpartisipasi secara aktif dalam menceritakan berbagai pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki guna mendukung pengembangan pribadi anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok memungkinkan individu secara aktif berpartisipasi serta berbagi pengalaman, pengetahuan, dan sikap guna mencapai perkembangan yang optimal serta dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan bagi diri sendiri (Tohirin, 2007; Wibowo, 2015). Pelaksanaan layanan dengan bimbingan kelompok juga cenderung menggunakan waktu yang lebih efisien karena anggota kelompok memperoleh layanan secara bersama. Febriani (2011) menyatakan bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan peserta didik bersama-sama memperoleh informasi dari narasumber tertentu. Tujuannya adalah agar setiap anggota kelompok memahami aspek kehidupan sehari-hari dan dapat mengalami perkembangan diri secara bersama-sama.

Pilihan untuk menggunakan layanan bimbingan dan kelompok dalam upaya pengembangan *self-compassion* didasarkan pada pertimbangan dua aspek *self-*

*compassion*, yaitu *self-kindness* dan *over-identification*. *Self-kindness* dijelaskan sebagai usaha untuk menghentikan sikap menghakimi diri, serta mengurangi komentar negatif terhadap kelemahan dan kegagalan yang mungkin dialami (Neff, 2003). Aspek yang lain yaitu *over-identification* yang ditunjukkan dengan karakteristik individu berupa persepektif dan penderitaan yang terus muncul dalam pikiran sehingga menyebabkan individu mengalami kekecewaan, terus berfikir pada aspek negatif pada diri individu. Keuntungan dari bimbingan kelompok terhadap individu dengan *self-compassion* rendah mencakup kemampuan untuk memfasilitasi interaksi di dalam kelompok, sementara pemimpin kelompok dapat memberikan informasi mengenai sikap positif yang perlu dimiliki oleh peserta didik (Erlangga, 2017). Desain layanan menggunakan bimbingan kelompok juga dipilih oleh peneliti untuk memastikan partisipasi aktif anggota kelompok dalam berbagi pengalaman dan pengetahuan, yang bertujuan mendukung pengembangan pribadi masing-masing anggota kelompok. Kesadaran individu pengalaman yang kurang menyenangkan tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri dapat berkontribusi pada peningkatan *coping adaptive* dan menghindari diri dari perasaan terisolasi (Neff, 2003). Individu yang dapat menyadari kondisi buruk pada dirinya juga dialami oleh manusia pada umumnya disebut dengan *common humanity*.

Penerapan intervensi menggunakan desain bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang dapat digunakan untuk pengembangan *self-compassion*. Menurut Nurihsan (2003), bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang terjadi dalam konteks kelompok, dengan fokus pada pembahasan masalah-masalah pribadi, sosial, pendidikan, dan pekerjaan. Dalam bimbingan kelompok, terdapat penyampaian berbagai informasi yang umumnya dilakukan pemimpin kelompok. Definisi lain dari Prayitno (2012) menggambarkan bimbingan kelompok sebagai kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok individu, memanfaatkan dinamika kelompok untuk menjelajahi aspek-aspek yang berkontribusi pada pengembangan pribadi atau penyelesaian masalah individu yang menjadi anggota kegiatan kelompok.

Studi yang dilakukan oleh Muna (2016) menyatakan penerapan program bimbingan pribadi efektif untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik. Temuan dari penelitian Nuranisa (2021) menunjukkan pengembangan *board game*

sebagai media dalam bimbingan kelompok dapat berhasil meningkatkan tingkat *self-compassion* peserta didik SMK. Nuranisa (2021) dalam penelitiannya lebih menekankan pada penggunaan media tanpa memandang potensi-potensi yang bersifat positif dalam diri individu. Penelitian yang dilakukan penulis untuk mengembangkan *self-compassion* dapat dilakukan dengan penggunaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* yang lebih memandang individu dengan segala kebaikan-kebaikan yang positif dalam diri termasuk menumbuhkan perasan kasih sayang terhadap diri, penerimaan terhadap diri baik berupa kesulitan dan kegagalan yang kemudian berorientasi terhadap pengembangan *self-compassion*.

Hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 2 Subang layanan bimbingan konseling masih bersifat umum, dan belum ada yang berkaitan secara spesifik dengan pengembangan kepribadian seperti *self-compassion*. Penelusuran literatur yang dilakukan pengembangan *self-compassion* dengan menggunakan teknik-teknik bimbingan dan konseling masih sangat minim dilakukan oleh penelitian terdahulu dan belum ada yang menggunakan teknik *person center*. Peneliti melakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *person center* yang dapat membantu peserta didik dalam pengembangan *self-compassion* di SMA Negeri 2 Subang. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian eksperimen dengan mengimplementasikan bimbingan kelompok melalui pendekatan *person center*, yang dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan *self-compassion* di SMA Negeri 2 Subang.

## **1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Bimbingan kelompok dengan pendekatan *Person Center* merupakan layanan bimbingan dimana individu memiliki peran yang aktif selama proses pemberian bantuan, aktif mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikirannya yang berorientasi terhadap individu menemukan sendiri solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Pendekatan *person center* menolak konsep kecenderungan negatif terhadap manusia. Pandangan Rogers menyatakan manusia memiliki dorongan alamiah untuk berkembang, berusaha mencapai potensi penuh, dan memiliki sifat-sifat positif yang mendasar dalam dirinya (Corey, 2013). Pandangan positif terhadap diri

dimana individu melakukan kebaikan terhadap diri berupa kasih sayang terhadap diri, menerima kelebihan dan kekurangan diri yang kemudian berorientasi terhadap pengembangan *self-compassion* terhadap individu. Individu yang memiliki pandangan positif tentang diri cenderung memiliki kasih sayang terhadap diri yang dapat mengarah pada penerimaan diri bagi individu. *Self-compassion* dapat dianggap sebagai manifestasi dari penerimaan, di mana penerimaan ini mencakup reaksi terhadap situasi atau peristiwa yang dihadapi individu, termasuk kesulitan, kegagalan, dan pengalaman negatif lainnya (Germer & Neff, 2013).

Pandangan tentang konsep *self-compassion* dalam ajaran filosofi Buddha menekankan pentingnya individu berbelas kasih terhadap diri sendiri. Ajaran ini menegaskan individu tidak dapat memberikan kasih sayang kepada orang lain secara autentik jika tidak mampu menerapkannya terlebih dahulu pada diri sendiri (Baş & Dilmaç, 2019). Perspektif humanistik, Rogers memperkenalkan konsep *unconditional positive regards* yang mencerminkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri. Artinya, individu dapat merasa dicintai dan diterima sepenuhnya tanpa adanya syarat, alasan, atau pengecualian tertentu (Amalia, 2014). Dengan asumsi tersebut, langkah yang tepat untuk mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik mungkin melibatkan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center*.

Berdasarkan penjelasan identifikasi masalah, rumusan masalah pada penelitian adalah, “Apakah bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* berefikasi dalam mengembangkan *self-compassion* peserta didik?”. Secara spesifik, rumusan untuk penelitian diuraikan pada pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana profil *self-compassion* peserta didik SMA Negeri 2 Subang?
- 2) Bagaimana penerapan rancangan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik SMA Negeri 2 Subang ?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian untuk mengetahui efikasi bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik. Adapun secara spesifik, tujuan penelitian sebagai berikut.

- 1) Gambaran profil *self-compassion* peserta didik SMA Negeri 2 Subang.

- 2) Penerapan rancangan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik SMA Negeri 2 Subang.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terdiri atas manfaat teoretis dan praktis.

##### 1.4.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis penelitian menginvestigasi bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik di SMA.

##### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian memberikan kontribusi sebagai berikut.

- 1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, penelitian dapat dijadikan pengembangan *self-compassion* peserta didik.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat digunakan sebagai rujukan terkait *self-compassion*.

#### 1.5 Sistematika Penulisan Tesis

Penjelasan mengenai sistematika penulisan tesis menguraikan tahapan penulisan yang terdiri atas bagian awal, isi, dan akhir, yang melibatkan penyusunan lima bab sebagai berikut.

- 1) **Bagian Awal**, mencakup halaman judul; halaman pengesahan; halaman pernyataan keaslian tesis; abstrak; kata pengantar; halaman ucapan terima kasih; daftar isi; daftar tabel; daftar gambar; daftar grafik; serta daftar lampiran.
- 2) **Bagian Isi**, terstruktur sebagai berikut.
 

BAB I Pendahuluan, terdiri latar belakang penelitian; identifikasi dan rumusan masalah; tujuan penelitian; manfaat penelitian; dan sistematika penulisan tesis.

BAB II Kajian Teori terdiri, mencakup penjelasan teori-teori mengenai konsep dalam bidang yang dikaji; penelitian terdahulu dan hasil temuannya; kerangka pemikiran; serta asumsi dan hipotesis.

BAB III Metode Penelitian, terdiri dari pendekatan penelitian yang mencakup metode penelitian, desain penelitian, lokasi dan subjek penelitian,

instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan analisisnya.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yaitu mendiskusikan temuan penelitian dengan menggunakan dasar teoretik yang telah dibahas pada BAB II dan berisi hasil pengolahan atau analisis data dalam bentuk temuan penelitian, serta pembahasan atau analisis temuan penelitian.

BAB V Simpulan dan Rekomendasi terdiri dari pemaknaan hasil analisis terhadap temuan penelitian yang dipaparkan dalam bentuk simpulan dan rekomendasi yang ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

3) **Bagian Akhir**, meliputi daftar pustaka dan lampiran-lampiran.