

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Bab pertama memberikan pendahuluan penelitian, termasuk latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

#### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan bermutu memadukan tiga bidang kegiatan utama secara sinergis, yaitu bidang administratif dan kepemimpinan, bidang instruksional dan kurikuler, dan bidang pembinaan siswa (bimbingan dan konseling). Pendidikan yang hanya menerapkan wilayah administratif dan pengajaran dengan mengabaikan bidang bimbingan, hanya dapat menghasilkan individu yang cerdas dan berkualitas secara akademis, tetapi kurang memiliki kemampuan atau kematangan dalam aspek psikososiospiritual. (Nurihsan & Yusuf, 2016, hlm. 4)

Merujuk kajian sebelumnya, menandakan bahwa kegiatan pendidikan yang baik ditandai dengan adanya bimbingan dan konseling sebagai bagian yang tak terpisahkan dari sistem pendidikan setiap jenjang tanpa terkecuali pada pendidikan menengah kejuruan. SMK sebagai sekolah vokasi yang memiliki tujuan mempersiapkan siswa untuk siap bekerja dan diharapkan mampu berwirausaha sesuai kompetensi keahlian yang diterima selama sekolah (Rizki & Afan, 2018). Oleh karena itu, prioritas utama siswa SMK lebih mengarah pada kesiapan karier yang baik, akan tetapi hal yang sering terlupakan adalah bagaimana mempersiapkan aspek pribadi dan sosial yang baik sebelum memasuki DU/DI.

Aspek pribadi dan sosial menyangkut pemahaman sifat dan kemampuan diri, terampil dalam penyelamatan dan pertahanan diri, sikap-sikap sosial, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat tinggal, serta penyelesaian konflik (Nurihsan & Juntika, 2016, hlm. 11; Yusuf, Sugandhi, & Saomah, 2021, hlm. 111-115).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan perkembangan emosi yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial. Hal ini biasanya merupakan perasaan yang negatif dan mudah berubah, terutama apabila remaja tinggal di lingkungan keluarga yang tidak harmonis (Yusuf, 2021, hlm. 27). Menurut *Healthy families BC* (Yusuf, 2021, hlm. 27) salah satu karakteristik remaja yang sangat menonjol dalam perkembangan emosi adalah suasana hatinya yang sulit diprediksi dan dapat menimbulkan konflik. Mereka juga belajar mengendalikan dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat. Ini menjadi tantangan yang harus dihadapi siswa dalam menjalani tugas-tugas perkembangan remaja. Jika siswa mampu menyelesaikan tugas perkembangannya, mereka akan merasakan kesejahteraan dan kepuasan karena telah mencapai potensi yang dimilikinya. Sebaliknya, siswa akan menilai diri secara negatif jika tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya (Nurihsan & Agustin, 2013, hlm. 2).

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas, diperlukan lebih banyak dukungan keluarga. Remaja membutuhkan suatu keyakinan untuk bertindak sebagai anggota keluarga, pelajar, dan bangsa Indonesia dengan nilai dan adat budaya yang khas (Umami, 2019, hlm. 4). Terbentuknya identitas pada remaja dapat dimiliki jika orang dewasa (orang tua dan guru) memperkenalkan nilai-nilai filsafat hidup dan memberikan sokongan jika tingkah laku yang ditampakkan sesuai dengan nilai-nilai filsafat hidup tersebut. Selaras dengan pendapat Yusuf & Nurihsan (2016, hlm. 177-178) bahwa keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam mengembangkan pribadi remaja, dalam hal ini orang tua memberikan perhatian dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan untuk mempersiapkan remaja menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat. Remaja dapat memenuhi kebutuhan fisik-biologis dan sosio-psikologisnya jika mereka dirawat dan diperlakukan dengan baik oleh orangtua mereka. Namun, ada saat-saat ketika orangtua tidak dapat melakukan semua tugas dan peran mereka dengan baik, menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam berkembang.

Seperjalanan berkeluarga tentu tidak selalu baik-baik saja, ada kalanya permasalahan atau konflik yang muncul dalam sebuah keluarga. Menurut Mistiani (2020) menyampaikan bahwa salah satu konflik yang terjadi adalah perceraian orangtua, dimana terputusnya hubungan antara ibu dan ayah serta terpisahnya anak dari salah satu orangtua yang mengakibatkan kurangnya kasih sayang yang didapatkan dari orangtua. Remaja yang orang tuanya bercerai akan mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, karena kebutuhan dasarnya seperti perasaan ingin disayangi, dilindungi rasa amannya, dan dihargai telah direduksi bersamaan dengan peristiwa perceraian orang tuanya (Yusuf & Nurihsan, 2016, hlm. 181).

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, terdapat 447.743 kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2021. Jumlah tersebut meningkat 53,5% dibandingkan tahun sebelumnya sebanyak 291.677 kasus. Dari data tersebut terdapat tiga provinsi dengan kasus perceraian tertinggi diantaranya Provinsi Jawa Barat sebanyak 98.088 kasus, Jawa Timur sebanyak 88.235 kasus dan Jawa Tengah sebanyak 75.509 kasus. Kemudian terdapat dua kota di Jawa Barat yang menunjukkan tingginya angka perceraian yaitu Indramayu sebanyak 8.026 kasus dan Kabupaten Bandung sebanyak 7.888 kasus.

Perceraian orang tua memiliki dampak jangka panjang maupun jangka pendek bagi remaja. Menurut Tahirovic dan Demir (2018), remaja yang menghadapi masalah perceraian orang tua seringkali menunjukkan beberapa bentuk reaksi emosional yang ditandai dengan rasa sakit seperti kemarahan, kondisi dan perasaan kehilangan serta perasaan tidak percaya atas perceraian yang telah terjadi. Pada umumnya remaja mudah terangsang secara emosional dan cenderung menampilkan sikap dan tingkah laku impulsif, sebab pada masa remaja mengalami perubahan emosi yang kuat (Yusuf, dkk, 2021, hlm. 28). Hal tersebut karena remaja masih membutuhkan kasih sayang dan rasa aman dalam keluarga, namun dalam banyak kasus perceraian seringkali disebabkan oleh konflik yang terus terjadi dapat mengubah suasana keluarga menjadi tegang dan tidak aman.

Kemudian Hawari (1996, hlm. 163-165) menjelaskan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga yang mengalami disfungsi mempunyai risiko lebih besar mengalami terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan intelektual, dibandingkan anak yang tumbuh dalam keluarga yang harmonis dan utuh. Adapun menurut Yusuf & Nurihsan (2016, hlm. 181) kondisi keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil, atau mengalami keretakan (*broken home*) dapat menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian anak menjadi tidak sehat.

Tahirovic & Demir (2018) melalui hasil penelitiannya menyebutkan salah satu penyebab munculnya gejala kecemasan dan depresi pada remaja dengan orang tua bercerai karena mereka merasa bersalah terhadap perceraian orangtuanya. Remaja seringkali menilai bahwa perceraian orang tua adalah akhir dari kehidupan keluarga, ketidakpastian pada masa depan dan hilangnya kasih sayang dari salah satu orang tua yang menyebabkan munculnya masalah psikologis pada remaja. Taufikurrahman, dkk (2015) perceraian orang tua memiliki pengaruh terhadap kenakalan remaja seperti merasa frustrasi, bingung, sedih, kecewa, kurang mendapat kasih sayang, terlantar, dan terabaikan oleh orang tuanya pasca perceraian. Penelitian yang dilakukan oleh Harsanti & Verasari (2013) memaparkan bahwa setelah orang tua dari partisipannya mengalami perceraian, ia mulai mengonsumsi minum-minuman keras, memakai obat-obatan, mencopet, merusak fasilitas umum sampai melakukan hubungan seks dengan teman-teman wanitanya.

Melihat beragamnya dampak negatif yang dialami oleh remaja pasca perceraian orang tua, sisi lain menunjukkan anak dengan latar belakang orang tua bercerai tidak selalu buruk karena dapat dipandang dari sisi positifnya. Sikap mandiri yang tercipta karena tuntutan beradaptasi dengan keadaan hidup yang harus dijalani tanpa perhatian dari orang tua dan sikap kedewasaan biasanya muncul pada diri korban keluarga bercerai karena terbiasa menghadapi masalah sendiri yang membuatnya bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Wulandari & Fauziah, 2019).

Terdapat sebuah hasil penelitian yang menunjukkan perlunya mengembangkan *self-compassion* sebagai ketahanan ketika mengalami kesulitan dan penderitaan hidup pada remaja dari keluarga yang utuh dan tidak utuh (Neff & McGehee, 2010). Pernyataan tersebut dapat dilihat berdasarkan temuan Aulia dan

Rahayu (2022) yaitu masih terdapat remaja yang memiliki *self-compassion* rendah berarti remaja kurang memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri. Penelitian Amalia dan Rositawati (2020) juga mengungkapkan bahwa terdapat remaja yang terbawa emosi dan cenderung memandang dunia tidak adil sehingga berujung pada penarikan diri dari lingkungan. Kemudian diperkuat dengan data tingkat *self-compassion* yang berkaitan dengan tingkat regulasi emosi remaja yang menunjukkan bahwa regulasi emosi laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Jika melihat paparan penelitian sebelumnya, *self-compassion* memungkinkan seseorang untuk mengatur emosinya saat menghadapi penderitaan (Feldman & Kuyken, 2011).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 juli 2023 bahwa realita dilapangan menunjukkan terdapat persoalan mengenai *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai di kelas XI SMKN 1 Talaga seperti 1) penurunan tingkat kepercayaan diri; 2) merasa paling menderita dibandingkan dengan yang lain; 3) kesulitan mengelola emosi; dan 4) perbuatan menyakiti diri sendiri. Selain itu, di sekolah tersebut belum terdapat program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *self-compassion* remaja khususnya siswa dari latar belakang keluarga bercerai. Fenomena demikian menarik untuk dikaji secara mendalam terkait karakteristik *self-compassion* jika dilihat berdasarkan faktor akademik, sosial dan keluarga sehingga remaja dapat berkembang optimal dan tidak terhambat perkembangan aspek pribadi sosialnya pada tahap perkembangan selanjutnya meskipun dari latar belakang keluarga bercerai.

Beberapa fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya memperlihatkan gambaran situasi/masa-masa sulit yang dihadapkan dan dialami oleh remaja. Permasalahan-permasalahan yang muncul pada remaja dapat disebabkan dari keterampilan yang belum ajeg dalam menyikapi situasi sulit seperti kegagalan, kesulitan ataupun ketidaksempurnaan dalam proses perkembangan.

Remaja akan lebih mampu menangani masalah, kesulitan, dan kegagalan jika mereka benar-benar menguasai sepenuhnya komponen *self-compassion*. Sebaliknya, jika mengalami kegagalan dalam mengimplementasikan komponen tersebut mengakibatkan keterlambatan dalam tugas perkembangan remaja yang

mana ketika aspek *self-kindness* rendah mengarah pada perilaku *isolation* yang tinggi, dan *mindfulness* yang rendah mengarah pada perilaku *overidentification* yang tinggi (Neff, 2011). Harapannya, remaja dengan *self-compassion* yang tinggi akan mampu mengatasi dan menolong dirinya sendiri ketika menghadapi tantangan, kesalahan, bahkan kegagalan.

Upaya untuk membantu tercapainya tugas perkembangan aspek pribadi sosial, salah satunya melalui peran bimbingan dan konseling. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling terdapat standar kompetensi yang harus terpenuhi yaitu Standar Kompetensi Kemandirian (Depdiknas, 2008) dan memiliki beberapa tingkatan, antara lain tingkatan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Terdapat sepuluh aspek perkembangan individu salah satunya aspek pengembangan diri. Remaja diharapkan mampu menerima segala keadaannya secara positif, sehingga tindakan yang mengarah pada keyakinan akan keunikan dirinya merupakan aset yang harus dioptimalkan secara harmonis dalam kehidupan. Aspek perkembangan tersebut sesuai dengan bahasan *self-compassion* yang didalamnya terdapat tiga aspek salah satunya yaitu *self-kindness*. Oleh karena itu, perlunya peran bimbingan dan konseling untuk mendorong pengembangan kompetensi pribadi peserta didik agar dapat mewujudkan potensi perkembangannya secara optimal, termasuk kompetensi dalam perspektif pengembangan diri.

Strategi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self-compassion* secara teoritis dapat dilaksanakan secara individu maupun kelompok, baik dengan layanan konseling maupun bimbingan. Pendekatan preventif dapat dilakukan dengan bimbingan kelompok kepada sejumlah individu sebagai upaya pengembangan keterampilan hidup yang dibutuhkan (Permendikbud 111 tahun 2014) untuk meningkatkan *self-compassion*. Pendekatan kuratif dapat dilakukan dengan konseling individu jika sasaran kegiatan adalah perorangan atau konseling kelompok yang dilakukan kepada sejumlah individu yang mengalami masalah tertentu (Permendikbud 111 tahun 2014) yang berdampak pada *self-compassion*.

Bentuk layanan yang dapat diberikan guru BK/konselor untuk meningkatkan *self-compassion* siswa beragam. Gilbert & Procter (2006)

menggunakan intervensi terapi berbasis kelompok yaitu *compassionate mind training* (CMT) yang dirancang untuk membantu mengembangkan *self-compassion*. Pendekatan terapeutik yang mengandalkan *mindfulness* seperti program *mindfulness based stress reduction* Kabat-Zinn (1991). Program pelatihan *mindfulness self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff & Germer (2008) dengan mengkombinasikan *mindfulness* dan *self-compassion*.

Salah satu layanan yang dapat guru BK/konselor berikan untuk mengembangkan *self-compassion* remaja korban perceraian adalah layanan konseling kelompok. Kelebihan konseling kelompok adalah dalam satu kali kegiatan dapat memberikan efisiensi baik dari segi waktu maupun biaya karena sejumlah anggota kelompok dapat langsung merasakan manfaatnya (Fitri & Marjohan, 2016). Konseling kelompok bersifat penyembuhan (kuratif) dan pengembangan (preventif), bertujuan memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan siswa (Rusmana, 2009).

Literatur penelitian memanfaatkan pendekatan *cognitive behavioral therapy* untuk mengembangkan *self-compassion* salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Frostadottir & Dorjee (2019) menunjukkan efektivitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam mengembangkan *self-compassion* dan mengurangi kecemasan, depresi, serta perenungan akan hal-hal negatif yang ada pada dirinya. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* tidak hanya mengajarkan restrukturisasi kognitif saja tetapi juga diajarkan untuk memiliki kepekaan terhadap kesadaran penuh, mengenali, dan menerima hal-hal yang berkaitan dengan pikiran perasaan subjek baik itu positif maupun negatif serta lebih berfokus pada saat ini.

Beberapa fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya memperlihatkan gambaran situasi / masa-masa sulit yang dihadapkan dan dialami remaja terkait perkembangan *self-compassion*. Meskipun penelitian mengenai *self-compassion* sudah banyak dilakukan, namun kurangnya pendalaman mengenai *self-compassion* dari keluarga bercerai dan kurangnya penelitian berkenaan dengan pengembangan *self-compassion* baik itu berupa program/ training/ strategi lainnya yang secara khusus diarahkan untuk siswa dari keluarga bercerai. *Self-compassion* sebagai fitrah yang dimiliki setiap individu diperlukan sebagai kunci untuk menerima diri

sendiri dengan penuh pengertian, mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif, dan memahami makna kesulitan. Layanan Bimbingan dan Konseling dapat menjadi salah satu upaya untuk mengembangkan *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai yang dapat diberikan oleh guru BK diharapkan kegiatan yang diberikan memiliki kesesuaian dengan aspek-aspek *self-compassion*. Hal ini dilakukan berdasarkan atas pentingnya *self-compassion* yang harus dimiliki oleh setiap remaja terutama siswa yang orang tuanya bercerai.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, penelitian ini memfokuskan pada perilaku *self-compassion* yang terjadi di kalangan remaja dari keluarga bercerai, namun kurangnya upaya preventif terhadap *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai dan pemberian *treatment* yang sesuai dalam mengembangkan *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai. Selanjutnya pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana profil *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai.
2. Bagaimana pola perilaku *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai berdasarkan faktor akademik, sosial dan keluarga.
3. Seperti apa program konseling yang sesuai untuk mengembangkan *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini secara umum bertujuan untuk merumuskan kerangka program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk mengembangkan *self-compassion* remaja dari keluarga bercerai. Sementara tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan gambaran umum *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai.
2. Mengeksplorasi pola perilaku *self-compassion* berdasarkan faktor akademik, sosial dan keluarga.
3. Menghasilkan program yang sesuai untuk mengembangkan *self-compassion* remaja dari keluarga bercerai.



## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling terutama mengenai teori *self-compassion*, serta menambah referensi konseptual mengenai program bimbingan untuk mengembangkan *self-compassion* siswa.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan *self-compassion* siswa melalui program bimbingan dan konseling dengan pendekatan teknik konseling kognitif berbasis *mindfulness* bagi seluruh siswa di sekolah.

#### b. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan penelitian yang lebih luas pada bahasan serupa dengan menguji efektivitas konseling kelompok teknik konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk mengembangkan *self-compassion* siswa menggunakan pendekatan teori dan teknik lainnya.

## 1.5 Struktur Organisasi Tesis

Setiap bab dalam tesis ditulis dalam lima struktur utama, yang diuraikan di bawah ini.

BAB I Pendahuluan, membahas: 1) Latar belakang penelitian; 2) Identifikasi dan rumusan masalah; 3) Tujuan penelitian; 4) Manfaat penelitian; dan 5) Struktur organisasi tesis

BAB II Konsep konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam mengembangkan *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai, menyajikan : 1) pemahaman tentang *self-compassion* yang mencakup definisi *self-compassion*, elemen-elemennya, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion*, dan strategi untuk mengembangkan *self-compassion*; 2) Konsep dasar konseling kelompok dengan teknik konseling kognitif

berbasis *mindfulness*; 3) Penelitian terdahulu yang relevan; serta 4) Kerangka berpikir

BAB III Metodologi Penelitian, membahas semua metode dan langkah yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian, mencakup: 1) Pendekatan dan metode penelitian; 2) Lokasi penelitian dan partisipan; 3) Definisi operasional variabel; 4) Teknik pengumpulan data; 5) Kisi-kisi penelitian; 6) Teknik analisis data; dan 7) Prosedur penelitian

BAB IV Temuan Penelitian dan Pembahasan, berisi temuan penelitian yang berkaitan dengan teori yang telah dibahas dalam kajian pustaka dan penelitian sebelumnya. Temuan ini mencakup: 1) Profil *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai di kelas XI SMK Negeri 1 Talaga Tahun Ajaran 2023/2024; 2) Program konseling kelompok yang menggunakan teknik konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk mengembangkan *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai; 3) Efektivitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk mengembangkan *self-compassion* siswa dari keluarga bercerai; dan 4) Keterbatasan penelitian.

BAB V Kesimpulan dan Rekomendasi, berisi : 1) Kesimpulan dari penelitian; dan 2) Rekomendasi untuk pihak-pihak yang melaksanakan layanan bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.