

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I berisikan pokok bahasan yang menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan aktivitas penting bagi keberlangsungan hidup karena menuju perencanaan yang matang, Undang-undang nomor 20 tahun 2003 mengenai sistem pendidikan nasional menyatakan pendidikan di Indonesia bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Upaya untuk mewujudkan tujuan dalam pendidikan dengan proses pembelajaran. Peserta didik melalui aktivitas belajar untuk memfasilitasi dalam mencapai perubahan perilaku perkembangan dalam mengaktualisasikan potensi-potensi dalam diri sesuai tugas perkembangan (Sulistiana & Muqodas, 2015, hlm.1-2). Proses memenuhi potensi serta tugas perkembangan peserta didik yang ada pada usia remaja akan mendapatkan hambatan atau permasalahan yang dihadapi salah satunya adalah suasana hati.

Menurut Hall (dalam Santrock, 2011, hlm. 402) masa remaja adalah masa yang bergejolak penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati yang lebih sensitif. Ketika peserta didik mampu melewati tantangan untuk mencapai perkembangan diri optimal yang akan terjadi adalah peserta didik akan mendapatkan kesejahteraan dan mendapatkan pencapaian kepuasan hidup dalam diri karena telah berhasil mengembangkan potensi yang dimiliki dengan menjalani tugas perkembangan. Sebaliknya, peserta didik tidak berhasil mencapai tugas perkembangannya yang akan terjadi adalah peserta didik tidak akan merasakan kesejahteraan dan tidak mendapatkan pencapaian kepuasan terhadap dirinya dan menilai diri negatif karena suatu kegagalan atau kesulitan itu akan mengakibatkan terhambatnya tugas perkembangan (Nurihsan & Agustin, 2013, hlm.2).

Peserta didik yang mengalami kegagalan, kesulitan, atau peristiwa buruk tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri saat mengalami peristiwa tersebut memungkinkan akan memandang negatif diri sendiri dan akan menyebabkan terhambatnya proses perkembangan

yang sedang dialami. Memandang diri sendiri dengan negatif ketika mengalami peristiwa buruk adalah indikasi dari rendahnya *self-compassion* yang ada dalam diri (Yarnell & Neff, 2012). *Self-compassion* adalah kemampuan untuk terbuka terhadap diri dan mengalihkan suatu pemikiran negatif, memiliki perasaan peduli dan melihat diri secara positif, memahami kegagalan yang dialaminya sebagai bentuk dari proses kehidupan serta tidak menghakimi kekurangan atau ketidak mampuan (Neff, 2003a). *Self-compassion* merupakan sikap memandang positif suatu kegagalan atau kesulitan yang dialami oleh individu dan itu akan membantu dalam meminimalisir terhambatnya pencapaian tugas perkembangan (Hidayati, 2015, hlm.155).

*Self-compassion* memiliki tiga aspek yaitu rasa kebaikan terhadap diri (*self kindness*), rasa kemanusiaan (*common humanity*), dan penuh kesadaran diri (*mindfulness*) yang mana dari ketiga definisi tersebut adalah konsep dari *self-compassion* (Neff, 2003a, hlm.89). Ketiga dimensi ini saling berinteraksi untuk menciptakan kerangka berpikir yang *self-compassionate* atau welas asih ketika menghadapi kesalahan pribadi, kekurangan yang dirasakan atau berbagai pengalaman pahit dalam hidup (Neff & Knox 2017, hlm 1). Dampak dari aspek *self-compassion* tidak terpenuhi akan menimbulkan terhambatnya tugas perkembangan peserta didik di sekolah yaitu ketika aspek *self-kindness* rendah maka timbul perilaku yang menghakimi/mengkritik diri atau *self-judgment*, *common humanity* rendah maka timbul perilaku menarik diri karena memiliki perasaan terisolasi karena tidak memiliki hal yang diinginkan atau *isolation*, dan *mindfulness* yang rendah akan menimbulkan perilaku berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau *over identification* (Neff, 2003a; Neff, 2011; Neff & Knox, 2017).

Perilaku negatif yang ditimbulkan dari rendahnya aspek-aspek *self-compassion* akan menghambat tugas perkembangan yang sedang dihadapi oleh peserta didik, salah satunya ranah akademik yang dapat mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Untuk mewujudkan prestasi belajar terdapat proses belajar yang harus dilakukan. Menurut Linnenbrink & Pintrich (2002) dimensi dari *self-compassion* harus tercermin dalam proses belajar karena kognisi pada peserta didik berperan penting dalam tercapainya pembentukan dan pengajaran di dalam kelas. Selain itu dalam proses pembelajaran terdapat orientasi peserta didik untuk dapat menguasai materi pelajaran (*mastery goal*) yang mana *self-compassion* secara positif diasosiasikan pada kesenangan belajar untuk dirinya yang akan mendapatkan orientasi peserta didik untuk mendapatkan hasil yang baik (*performance goal*) sesuai dengan potensi yang dimiliki sehingga *self-compassion* berperan penting dalam proses belajar (Neff & Knox, 2017. hlm 3).

Peserta didik mempunyai kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuannya secara efisien dalam aktivitas kognitif seperti memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan dalam proses belajar untuk mencapai prestasi belajar (Sary, 2017, hlm.7). Proses belajar mengajar memiliki tujuan pencapaian dalam interaksi akademik adalah terwujudnya situasi yang menimbulkan keinginan untuk belajar, menguasai materi pelajaran, dan peserta didik memiliki rasa kebutuhan dalam dirinya untuk memperoleh kecakapan, sikap, atau keterampilan baru (Makmun, 2012, hlm. 156-164).

Faktor yang berkontribusi dalam proses belajar adalah intelegensi, seperti yang dipaparkan Nasution (1992, hlm.9) intelegensi atau yang sering dikenal sebagai IQ memiliki peranan besar untuk keberhasilan peserta didik karena korelasi antara IQ dengan hasil belajar di sekolah berkisar 0.50, artinya 25% dari hasil belajar dapat dijelaskan dari IQ yang dimiliki oleh peserta didik. Makmun pun menjelaskan (2012, hlm. 164-166) IQ merupakan salah satu karakteristik peserta didik (*raw input*) yang mungkin akan memberikan fasilitasi atau pembatas sebagai faktor organismik dan dapat pula menjadi motivasi dan faktor stimulus, faktor-faktor ini dapat mempengaruhi perilaku belajar peserta didik.

Peterson dan kawan-kawan (2003, hlm.161) mengatakan IQ memiliki hubungan signifikan dalam nilai akademik. Penelitian Widhiarso (2012, hlm. 12) menunjukkan IQ yang dinilai menggunakan *Intelligence Struktur Test* berperan pada ketepatan subyek dalam merespon kuesioner. IQ juga memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan prestasi belajar peserta didik di sekolah (Rahmawati, 2013, hlm.3).

Penelitian sekolah menengah di Amerika yang terdiri dari 786 responden yaitu 418 peserta didik laki-laki, 359 peserta didik perempuan, dan 9 peserta didik tidak menyebutkan jenis kelamin mendapatkan adanya hubungan antara nilai IQ dengan pencapaian akademik (Heaven & Ciarrochi, 2012, hlm. 34). Peserta didik yang memiliki nilai IQ rata-rata mampu untuk berprestasi dalam belajar di sekolahnya. Di sekolah nyatanya terdapat peserta didik yang memiliki IQ rata-rata namun prestasi belajar yang diperoleh tidak mendapatkan hasil yang baik atau dapat dikatakan rendah hal ini termasuk kedalam karakteristik *underachiever* (Pratama & Suharni, 2017, hlm.2).

Peserta didik teridentifikasi *underachiever* menurut Davis dan Rimm adalah peserta didik yang memiliki potensi dari tes intelegensi, kreativitas, atau data observasi tetapi terdapat ketidak sesuaian antara prestasi di sekolah dengan potensi yang dimiliki (dalam Rahmawati, 2013, hlm.2). *Underachiever* adalah peserta didik yang memiliki IQ rata-rata atau diatas rata-rata namun prestasi belajar yang diperoleh tidak mendapatkan hasil yang baik atau dapat

dikatakan rendah (Rahmawati, 2013, hlm.2). Peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* cenderung merasa prestasi dalam pendidikan itu hal yang kurang penting sehingga peserta didik kurang memiliki motivasi untuk berusaha di sekolah meskipun mereka tahu bahwa dirinya cerdas, tidak merasa memiliki masalah dengan kepercayaan diri dan harga diri (Jovanovic, dkk, 2010; Pratama, Kadafi, & Suharni, 2018, hlm.453).

Beberapa karakteristik *Underachiever* yang dikemukakan oleh Rimm dan Whitmore (dalam Lelono, 2011, hlm.78) yaitu (1) karakteristik primer ditandai dengan pemikiran negatif terhadap diri sendiri. Peserta didik tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki dan merasa tidak mampu melakukan apa yang menjadi harapan orang tua dan guru terhadap diri peserta didik *underachiever*, (2) karakteristik sekunder ditandai pemikiran negatif mengakibatkan perilaku cemas dengan menghindar yang non produktif baik di sekolah maupun di rumah. (3) Karakteristik tersier, ditandai dengan peserta didik *underachiever* menghindari usaha dan berprestasi, untuk melindungi diri yang rentan, maka timbul perilaku kebiasaan belajar yang buruk. Dari kecenderungan *underachiever* menunjukkan peserta didik memiliki emosi yang kuat sehingga emosi tersebut dapat mengurangi performa yang ada dalam diri seperti timbul rasa marah berlebih, ketakutan, cemas, atau stres yang tinggi. Perasaan marah, takut, cemas, dan stres adalah bentuk emosi negatif yang dapat berpengaruh kepada penerimaan diri ketika menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam hidup atau dapat disebut *self-compassion*.

Neff (2003) menyatakan jika peserta didik memiliki *self-compassion* yang rendah maka pemikiran negatif akan lebih dominan dari pada pemikiran positif terhadap diri atau suatu kejadian buruk yang sedang dialaminya. Peserta didik yang teridentifikasi memiliki kemampuan rata-rata tetapi rendah dalam prestasi belajarnya berpotensi memiliki *self-compassion* yang rendah dan memiliki pemikiran yang negatif terhadap diri sendiri sehingga berdampak kepada proses belajar yang berujung pencapaian prestasi belajar di sekolah kurang sesuai dengan kemampuannya (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005).

Neff (2011) dalam penelitiannya mengatakan seseorang yang memiliki status pelajar perlu diberikan peningkatan karena masih akan ada kecenderungan untuk mengkritik diri, merasa tarasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami suatu permasalahan yang datang pada kehidupannya. Kotera, dkk (2022, hlm.4) melakukan penelitian *self-compassion* pada 156 pelajar di Indonesia dengan 145 pelajar di Inggris menunjukkan 36% pelajar di Indonesia memiliki *self-compassion* yang rendah dari pada pelajar di Inggris terutama dalam komitmen akademik dan upaya yang bertujuan untuk belajar. Naischiendami dan Sartika

(2022, hlm. 252-253) pada tahun yang sama melakukan penelitian *self-compassion* di kota Bandung yang menunjukkan peserta didik yang berusia 17 tahun memiliki *self-compassion* rendah sehingga mempengaruhi kepada akademik dan kehidupan sosial bagi peserta didik. Hasil dari beberapa penelitian yang sudah dipaparkan menjelaskan peserta didik yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat berpengaruh kedalam prestasi akademik dan membantu kehidupan peserta didik dalam bersosialisasi.

Huang (2011, hlm.506) mengemukakan *self-compassion* yang muncul pada diri peserta didik dapat memberi peran penting dalam mencapai tujuan berprestasi di sekolah untuk proses memperoleh pengetahuan termasuk kesadaran atau kognisi dalam tercapainya pembentukan dan pembelajaran di dalam kelas. Kondisi peserta didik yang menunjukkan kehilangan capaian tujuan berprestasi disebabkan oleh kurangnya perencanaan, penetapan tujuan, manajemen waktu untuk kegiatan belajar dan evaluasi diri adalah hal yang dialami oleh peserta didik *underachiever* (Putra & Soetikno, 2018, hlm.254). Peneliti melakukan penelitian studi kasus di SMA Negeri 11 Bandung mengenai profil *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* tahun 2020 mendapatkan empat peserta didik yang teridentifikasi *underacheiever* menunjukkan rendahnya sikap *self-compassion*.

Permasalahan dalam meningkatkan sikap *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* dapat dibantu dengan intervensi layanan bimbingan dan konseling terutama dalam konseling individual di sekolah. Penelitian yang mengkaji mengenai intervensi dalam membantu meningkatkan sikap *self-compassion* atau membantu peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* tidak banyak dilakukan. Terdapat penelitian terdahulu di UK yang mengkaji mengenai pengaruh *self-talk* terhadap *self-compassion* pada remaja 16 tahun dengan metode penelitian kuantitatif untuk melihat bagaimana pengaruh *self-talk* untuk mengembangkan sikap *self-compassion* yang rendah (Georgkaki & Karakasidou, 2017). Petrocchi, Ottaviani, dan Coudyoumdjian (2017, hlm.525) juga mengkaji mengenai upaya meningkatkan *self-compassion* untuk menenangkan variliabilitas detak jantung pada pelajar menggunakan teknik *self-talk*. Untuk di Indonesia sendiri terdapat penelitian mengenai *self-talk* menggunakan media cermin sebagai upaya meningkatkan *self-compassion* yang dilakukan kepada pelajar wanita yang memiliki prestasi akademik tidak sesuai dengan kemampuannya (Rasyid, dkk, 2018, hlm.22).

Reviliana (2020, hlm.117) melakukan konseling individual terhadap tiga orang peserta didik untuk melihat pengaruh *positive self-talk* memakai pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik *underachiever*. Konseling

menggunakan *self-talk* memakai pendekatan *cognitive behavior therapy* atau CBT dapat membantu peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* dalam membangun pola baru yang lebih positif dalam diri untuk mendorong perilaku yang lebih adaptif (Mennuti, Freeman, Christner, 2006, hlm.172).

Berdasarkan temuan yang sudah dipaparkan penelitian dilakukan kepada peserta didik yang memiliki *self-compassion* rendah serta memiliki hambatan dalam akademik karena teridentifikasi *underachiever* sehingga membuat peserta didik tidak menghasilkan prestasi belajar yang baik. Memiliki *self-compassion* pada diri peserta didik khususnya yang teridentifikasi *underachiever* sangat penting dalam dunia ilmu bimbingan dan konseling karena sikap *self-compassion* harus diterapkan agar peserta didik mampu terbuka terhadap diri dalam menghadapi penderitaan, bersikap baik dan tidak menyalahkan diri serta memiliki kesadaran untuk bercerita agar penderitaan berkurang (Neff, 2003a; Gilbert, 2010; Wibowo & Naini, 2021). Sikap *self-compassion* juga dapat membantu peserta didik yang memiliki hambatan pada tugas perkembangan karena dalam Permendikbud No.111 tahun 2014 tujuan dari bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh salah satunya dalam aspek belajar. Jika aspek belajar tercapai peserta didik akan memiliki IQ rata-rata atau bahkan diatas rata-rata maka peserta didik mampu memiliki prestasi akademik sesuai dengan kapasitas IQ yang dimiliki sehingga penting bimbingan dan konseling mengkaji mengenai *self-compassion* terutama pada peserta didik yang memiliki karakteristik *underachiever* (Kawitri, Listiyandini, & Rahmatika, 2020, hlm 1-2).

Peneliti dalam penelitian sebelumnya pada tahun 2020 mendapatkan empat peserta didik *underachiever* yang memiliki *self-compassion* rendah dan penemuan sebelumnya berkaitan dengan intervensi yang akan dilakukan untuk mengembangkan *self-compassion* dengan ketiga aspek di dalamnya yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menggunakan teknik *self-talk*. Deskripsi dari *self-talk* adalah sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan individu untuk dirinya sendiri setiap hari dan *self-talk* dapat menjadi teknik yang digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal, menangani pesan negatif yang dikirimkan untuk diri sendiri dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* positif (Erford, 2017, hlm. 223).

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan pada peserta didik SMA Negeri 11 Bandung dari 256 peserta didik yang mengisi kuisioner *self-compassion* menunjukkan 8 peserta didik atau

3.1% dari peserta didik memiliki *self-compassion* yang sangat rendah artinya peserta didik hampir selalu tidak mampu mengaplikasikan aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self-kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri sehingga cenderung hampir selalu berada dalam konstruk negatif dari *self-kindness* yaitu *self-judgment* atau penghakiman, kritik, dan cacian terhadap diri dalam situasi yang sulit; hampir selalu tidak mampu memiliki rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) seperti mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri sehingga yang hampir selalu dilakukan adalah konstruk negatif dari *common humanity* yaitu *isolation* atau keadaan suatu perasaan yang sulit cenderung merasa dirinya paling menderita sehingga memisahkan diri dari orang lain; serta hampir selalu tidak mampu memiliki rasa penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan sehingga yang hampir selalu muncul adalah konstruk negatif dari *mindfulness* yaitu *over identification* atau reaksi ekstrim yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan diri.

Hasil wawancara dengan salah satu guru yaitu guru bk terdapat peserta didik di sekolah yang mengatakan terdapat peserta didik yang memang memiliki IQ diatas rata-rata namun sering untuk tidak mengerjakan tugas bahkan sampai tidak masuk sekolah dengan berbagai macam latar belakang permasalahan “iya bu disini juga ada peserta didik yang seperti itu punya IQ diatas rata-rata tapi kurang dalam akademik karena ga ngerjain tugas atau ga masuk sekolah alesannya ada yang ga nyaman atau kurang bisa berbaur sama temen-temennya akhirnya takut untuk masuk ke sekolah pokoknya *overthingking* banget anaknya” (W-BK-100523). Terdapat pula wawancara dengan peserta didik berinisial EF yang memiliki IQ diatas rata-rata tetapi dirinya merasa tidak nyaman dengan sekolah karena *overthingking* dan menghardik diri “Aku ngerasa apa yang aku lakuin sia-sia dan berujung dengan ngerasa aku ga bisa apa-apa jadi buat kamu aku lanjutin untuk berusaha dan ketika aku mencapai sesuatu juga banyak orang yang ga suka aku dapet pencapaian itu kaya contoh dari temen sering banget aku dapetin mereka sinis sama aku tanpa aku liat mereka aku udah rasain kalau mereka sinis dan gasuka itu juga yang buat aku males ke sekolah” (W-EF-201023). Begitu pula peserta didik yang berinisial AA yang mengatakan bahwa “Iya pas tahu gitu ga bisa imbangin temen-temen tuh kaya ga setara aja gitu aku tuh ya ngerasa kaya “how stupid I’m”, aku orang yang paling bodoh kah bu sampe ga bisa ngikutin, aku doang gasih di kelas yang emang bene-bener ga pernah paham sama apa yang diomongin guru kecuali di mapel bahasa inggris” (W-AA-

031023). Serta HA yang merasa dirinya selalu gagal dalam akademik dan menjadi harapan banyak orang di dalam mata pelajaran matematika karena orangtua HA adalah guru Matematika dan meraka terbebani akan hal tersebut “*Aku tu bingung kenapa ya nilai yang aku harepin ga pernah sesuai sama yang aku inginin dan yang orang-orang harapkan ke aku terutama sama pelajaran Matematika, dari situ aku ngerasa cape aja dan ngerasa mau sekuat apapun aku ngerjain ya aku tetep ga bisa banggain orang-orang apalagi orangtua aku. Kayanya impossible aja buat aku, aku ga sepinter kakak aku*” (W-HA-101123).

Maka dari itu penelitian ini berfokus kepada deskripsi mengenai *self-compassion* dan intervensi menggunakan teknik *self-talk* untuk peserta didik *underachiever* yang memiliki kategori *self-compassion* sangat rendah.

## 1.2 Identifikasi Rumusan Masalah

Pada usia remaja yang rata-rata dimiliki oleh peserta didik cenderung akan mengalami kebingungan identitas, peserta didik kurang dapat mengenal diri dan lingkungannya dengan baik, sehingga dikenal sebagai masa labil yang bermunculan masalah-masalah kehidupan dihadapi oleh peserta didik yang memiliki emosi kurang stabil. Permasalahan yang dihadapi oleh remaja dalam penelitian ini fokus kepada peserta didik yang memiliki *self-compassion* atau kasih sayang diri yang rendah pada peserta didik yang teridentifikasi *underachiever*. Figg, dkk (2012) mengatakan disetiap sekolah kemungkinan terdapat 40% lebih peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* maka dari itu hal ini menimbulkan keperihatinan bagi orangtua dan pendidik karena berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Terdapat penelitian menyatakan peserta didik memiliki *self-compassion* yang rendah maka timbul pemikiran negatif yang lebih dominan dari pada pemikiran positif terhadap diri atau suatu kejadian buruk yang sedang dialami (Neff, 2003). Peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* berpotensi memiliki *self-compassion* rendah karena peserta didik *underachiever* memiliki karakteristik yaitu salah satunya pemikiran negatif terhadap diri sendiri sehingga berdampak kepada proses belajar yang berujung kepada pencapaian prestasi belajar di sekolah. *Self-compassion* dapat berperan penting dalam mencapai tujuan berprestasi di sekolah untuk kesadaran atau kognisi tentang diri karena dapat berperan penting dalam tercapainya pembentukan dan pembelajaran di dalam kelas untuk dapat meraih prestasi (Linnenbrink & Pintrich, 2002; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). Peserta didik *underachiever* menunjukkan kondisi yaitu kehilangan tujuan berprestasi disebabkan oleh kurangnya perencanaan, penetapan tujuan, manajemen waktu untuk kegiatan belajar dan evaluasi diri

(Putra & Soetikno, 2018, hlm.254). Oleh karena itu peserta didik *underachiever* yang memiliki *self-compassion* rendah harus diberikan bantuan agar peserta didik dapat berkembang untuk mencapai tujuan dalam proses pembelajaran dan perkembangan yang harus di capai oleh peserta didik tersebut dengan diberikan intervensi layanan bimbingan dan konseling.

Penelitian terdahulu di UK yang mengkaji mengenai pengaruh *self-talk* terhadap *self-compassion* pada remaja 16 tahun dengan metode penelitian kuantitatif untuk melihat bagaimana pengaruh *self-talk* dalam mengembangkan sikap *self-compassion* yang rendah (Georgkaki & Karakasidou, 2017). Petrocchi, Ottaviani, dan Coudyoumdjian (2017, hlm.525) juga mengkaji mengenai upaya meningkatkan *self-compassion* untuk menenangkan variabilitas detak jantung pada peserta didik menggunakan teknik *self-talk*. Untuk di Indonesia sendiri terdapat penelitian mengenai *self-talk* menggunakan media cermin sebagai upaya meningkatkan *self-compassion* yang dilakukan kepada pelajar wanita yang memiliki prestasi akademik tidak sesuai dengan kemampuannya (Rasyid, dkk, 2018, hlm.22).

*Self-talk* dapat membantu peserta didik *underachiever* dalam bidang pribadi dan belajar untuk membantu mengubah pemikiran negatif yang dimiliki oleh peserta didik *underachiever* (Atika, 2013, hlm.32). Di tahun yang sama Suryani (2013) memberikan konseling individual memakai *self-talk* untuk mengatasi motivasi belajar peserta didik berbakat berprestasi kurang atau *underachiever* pada peserta didik di SMA Gunungpati Semarang. Reviliana (2020, hlm.117) melakukan konseling individual terhadap 3 orang peserta didik untuk melihat pengaruh *positive self-talk* memakai pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik *underacheiever*. Terdapat penelitian yang menyebutkan konseling menggunakan *self-talk* memakai pendekatan *cognitive behavior therapy* atau CBT dapat membantu peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* dalam membangun pola baru yang lebih positif dalam diri untuk mendorong perilaku yang lebih adaptif (Mennuti, Freeman, Christner, 2006, hlm.172).

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan untuk dapat membantu peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* yaitu dengan meningkatkan *self-compassion* pada diri peserta didik karena merupakan suatu sikap yang menjelaskan tentang bagaimana seseorang mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari sebuah kesulitan atau kegagalan sebagai suatu hal yang positif. *Self-talk* dapat menjadi salah satu teknik yang dapat mengembangkan *self-compassion* karena *self-talk* digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal, menangani pesan negatif yang dikirimkan untuk diri sendiri dan

mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* positif (Erford, 2017, hlm. 223). Maka pertanyaan yang tepat pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah teknik *self-talk* efektif untuk mengembangkan sikap *self-compassion* pada peserta didik yang mengalami *underachievement*?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian teknik *self-talk* untuk meningkatkan sikap *self-compassion* peserta didik yang mengalami *underachievement* adalah untuk menguji efektifitas teknik *self-talk* untuk mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat penelitian yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis sebagai berikut:

#### a. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi guru bimbingan dan konseling disekolah agar mengetahui bahwa terdapat peserta didik *underachiever* yang harus dibantu dengan meningkatkan *self-compassion* pada diri peserta didik tersebut.

#### b. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya berbagai ilmu atau kajian bimbingan dan konseling serta dapat menambah berbagai pengetahuan tentang teori-teori yang terdapat dalam bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan meningkatkan sikap *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*.

### 1.5 Strukur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi tesis berisikan rincian mengenai urutan penulisan dari setiap bab dalam skripsi. Dimulai dengan Bab I yang menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian praktis dan teoritis serta struktur organisasi skripsi. Bab II mengenai kajian pustaka yang dipaparkan pada penelitian ini yaitu *underachiever* yang terdiri dari konsep, karakteristik, tipe-tipe, faktor penyebab. *Self-compassion* yang terdiri dari perkembangan, konsep, aspek, faktor yang memengaruhi, upaya mengembangkan dan pengukuran. Konsep bimbingan dan konseling dengan upaya pemberian layanan konseling individual untuk mengembangkan perilaku *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* memakai *self-talk*. Bab IV mengenai temuan penelitian, pembahasan dan keterbatasan penelitian. Bab V memaparkan penutup berupa simpulan dan rekomendasi.