

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I memaparkan latar belakang pentingnya penelitian belas kasih diri pada peserta didik SMP, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat yang diberikan setelah penelitian dilakukan dan struktur organisasi penulisan skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Individu cenderung menyalahkan diri sendiri terhadap *ketidak-idealan* kehidupan yang dimiliki. Individu cenderung menggerutu dan memaki diri terhadap kegagalan dan ketidakmampuan terhadap sesuatu, sehingga membuat individu membenci diri. Individu yang tumbuh dalam lingkungan masyarakat yang selalu menuntut sempurna akan sangat keras terhadap diri sendiri. Individu akan memperlakukan diri dengan kasar, menyalahkan diri sendiri, menganggap diri tidak layak untuk dikasihi, merasa menderita, sengsara, tidak sejahtera, dan tidak bahagia dalam hidup.

Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan peserta didik yang berada pada masa remaja. Pada masa remaja, peserta didik akan memunculkan pertanyaan-pertanyaan mendasar mengenai pemahaman siapa diri, apa yang seharusnya dilakukan dan kemana harus melangkah. Peserta didik SMP memiliki tugas perkembangan yang perlu dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan, kebahagiaan, dan kepuasan hidup. Selama proses perkembangan, peserta didik dapat mengalami kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan yang dapat mengganggu proses dirinya untuk berkembang. Perubahan yang begitu cepat, tantangan yang beragam, dan permasalahan yang hadir sering menjadi *stressor* bagi peserta didik. Masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan peserta didik dapat disebabkan dari keterampilan yang belum dikuasai dalam menyikapi situasi sulit. Masalah yang dialami peserta didik dapat menimbulkan tekanan tersendiri, seperti tekanan yang dirasakan atas performa akademis, keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial yang tepat, *body image*, *sex*, dan *dating* (Neff & MCGehee, 2010).

Peserta didik saat menghadapi masalah hidup seharusnya dapat berpikir jernih dan mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Peserta didik tidak jarang melakukan tindakan impulsif seperti penyalahgunaan narkoba, perilaku seks bebas, kekerasan, kehamilan di usia muda, ketergantungan alkohol dan akhirnya dapat berujung pada depresi bahkan bunuh diri (Ramadhani dan Nurdibyanandaru, 2014). Peserta didik perlu memiliki kemampuan untuk terbuka pada diri sendiri sehingga mampu menerima kesulitan, permasalahan, ketidaksempurnaan diri, dan menyadari kesulitan yang dialami dalam hidup sebagai bagian dari kondisi manusia pada umumnya. Kemampuan terbuka pada diri sendiri dapat dimiliki peserta didik apabila memiliki kemampuan belas kasih diri (*self-compassion*). Belas kasih diri dibutuhkan sebagai karakter positif yang dapat menguatkan peserta didik agar tidak terpuruk dalam situasi yang tidak diinginkan.

Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung cenderung berfokus pada penilaian negatif tentang diri. Dibuktikan dengan hasil lembar kerja layanan bimbingan klasikal yang dilaksanakan pada Kamis, 11 Oktober 2018 di salah satu kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung. Bimbingan klasikal yang dilaksanakan mengenai pemahaman diri dilihat dari aspek fisik, sosial, akademik, kekurangan, minat dan bakat. Pada lembar kerja yang diberikan, peserta didik banyak menulis penilaian negatif dibandingkan penilaian positif tentang diri. Peserta didik belum puas dengan kondisi fisik yang dimiliki, sehingga tidak percaya diri. Kondisi fisik membuat peserta didik mengalami *bullying* oleh teman. Pada aspek sosial, peserta didik mengalami permasalahan di lingkungan keluarga (*broken home*, kekerasan) dan permasalahan dengan teman sebaya. Permasalahan sosial membuat peserta didik merasa kesepian, tidak betah berada di sekolah, konflik interpersonal, isolasi, perilaku *cutting* dan keinginan untuk bunuh diri. Tuntutan akademik yang banyak, dirasa sebagai beban oleh peserta didik. Tuntutan akademik menjadikan peserta didik malas mengerjakannya. Peserta didik lebih memilih bermain *games* dan menghabiskan waktu untuk sosial media dibanding mengerjakan tugas. Beberapa fenomena yang terjadi memperlihatkan gambaran situasi masa – masa sulit yang dihadapkan dan dialami peserta didik di lokasi penelitian.

Belas kasih diri memiliki peran penting dalam kehidupan di era modern. Belas kasih diri adalah sebuah cara yang dilakukan untuk tetap berlaku baik terhadap diri sendiri. Belas kasih diri dikonseptualisasikan sebagai bentuk adaptasi relasi diri dengan memperlakukan diri secara baik dan penuh pemahaman, memiliki

kesadaran terhadap penderitaan, serta menghubungkan pengalaman pada perspektif yang lebih luas dari pengalaman manusia. Belas kasih diri merupakan sikap memiliki perhatian terhadap diri saat menghadapi kesulitan dalam hidup, memahami penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Para ahli mendefinisikan belas kasih diri sebagai kemampuan memahami dan peduli terhadap diri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan cara tidak menghakimi kekurangan, ketidaksempurnaan, dan kegagalan (Allen, Goldwasser, & Leary, 2012; Germer & Neff, 2013; Neff & Dahm, 2008; Umphrey & Shelborm, 2014).

Memiliki belas kasih diri membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan peserta didik yaitu "...tingginya tingkat kepuasan hidup, kecerdasan emosi yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, menjadi lebih inisiatif, rendahnya tingkat depresi, rendahnya rasa cemas dan rendahnya rasa takut akan kegagalan" (Neff & Dahm, 2015, hlm. 9). Belas kasih diri memiliki korelasi positif dengan kebijaksanaan, kecerdasan emosi, dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik dan mampu mengatasi emosi negatif, karena belas kasih diri merupakan salah satu cara yang dapat digunakan dalam menghadapi emosi sulit (Neff, 2003a; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Neely, dkk., 2009; Neff, Hsieh, & Dejithirat, 2005). Belas kasih diri memiliki peran untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling, yaitu aspek pribadi dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) sekolah lanjutan tingkat menengah dengan tujuan: 1) mengenal kemampuan dan keinginan diri; 2) menerima diri secara positif; dan 3) menampilkan perilaku yang merefleksikan keragaman diri dalam lingkungan.

Individu dengan belas kasih diri tinggi akan mampu menerima situasi yang dialami secara emosional maupun kognitif, berbuat baik pada diri sendiri tanpa menolak rasa sakit, menempatkan diri sebagai orang lain yang tidak sempurna serta menempatkan diri sebagai orang lain yang pernah melakukan kesalahan. Kemampuan belas kasih diri tinggi ditandai dengan memahami kelebihan dan kekurangan diri, menenangkan dan mengalihkan pikiran terhadap pengalaman menyakitkan, memahami situasi yang dialami, mengontrol emosi, merasakan perasaan yang seimbang, merasakan rasa keterhubungan dengan manusia lain, peduli

terhadap diri, menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri, serta merespon situasi secara seimbang.

Individu dengan belas kasih rendah cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa diri tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan yang dialami. Kemampuan belas kasih diri rendah ditandai dengan belum mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri, belum mampu menenangkan dan mengalihkan pikiran terhadap pengalaman menyakitkan, belum mampu memahami situasi yang dialami, belum mampu mengontrol emosi, belum merasakan perasaan yang seimbang, belum merasakan rasa keterhubungan dengan manusia lain, belum mampu peduli terhadap diri, belum mampu menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri, serta belum mampu merespon situasi secara seimbang.

Belas kasih diri perlu ditingkatkan karena belas kasih diri adalah landasan belas kasih dan kebaikan terhadap orang lain. Individu yang mampu menerima keistimewaan diri, maka akan mampu menerima orang lain (Germer, 2009). Individu tidak mampu berempati dengan orang lain ketika tidak mampu mentolerir perasaan (keputusasaan, ketakutan, kegagalan, rasa malu) yang terjadi dalam diri. Belas kasih diri perlu ditingkatkan karena belas kasih diri yang tinggi membuat individu merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan lebih menerima diri secara apa adanya, dapat menghadapi situasi yang bersifat negatif, mengurangi kecenderungan untuk mengisolasi diri, dapat mengenal perasaan, serta memiliki kemampuan untuk memperbaiki keadaan (Neff, 2012; Allen & Leary, 2010; Akin, 2010). Peningkatan atau pengembangan belas kasih diri akan meningkatkan rasa bahagia, optimisme dan terhindar dari rasa terpuruk saat mengalami situasi yang tidak nyaman.

Berbagai jenis model bimbingan dan konseling telah dikembangkan oleh para ahli untuk mengembangkan kemampuan belas kasih diri dalam beberapa penelitian. Belas kasih diri membantu remaja untuk menghindari pemikiran negatif pada saat mencari solusi atas ketidaksesuaian yang terjadi serta tidak melebih-lebihkannya yang akan membuat remaja semakin teralut dalam masalah (Hasanah & Hidayati, 2016). Mengembangkan kemampuan belas kasih diri pada remaja di sekolah dapat mengurangi perilaku agresi relasi remaja, karena dengan belas kasih diri individu mampu memahami diri yang ditampilkan dalam hubungan

interpersonal (Anggrian, 2018). Remaja yang memiliki belas kasih diri, melakukan kebaikan kepada diri sendiri serta menghindari diri dari perilaku tidak sehat seperti merokok, narkoba dan perilaku seks bebas.

Berdasarkan pemaparan yang dikemukakan, bimbingan dan konseling memiliki posisi penting dalam perkembangan pribadi peserta didik, khususnya kemampuan mengasahi diri. Bimbingan dan konseling sebagai upaya pemberian layanan untuk mengoptimalkan perkembangan peserta didik dari kondisi apa adanya menjadi kondisi yang seharusnya. Bimbingan pribadi merupakan layanan pemberian bantuan yang tepat bagi peserta didik dalam upaya mengoptimalkan perkembangan belas kasih diri peserta didik. Tujuan layanan bimbingan pribadi adalah membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi karena kurangnya penyesuaian diri dengan aspek perkembangan. Bimbingan pribadi membantu peserta didik menjadi pribadi yang lebih baik dan membantu menyelesaikan masalah tanpa bergantung pada orang lain.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Belas kasih diri berarti individu menghormati dan menerima segala sisi kemanusiaannya. Kebutuhan untuk menerima pengasuhan dan perawatan merupakan kebutuhan sejak lahir yang penting bagi kehidupan peserta didik, dan tanpanya peserta didik tidak akan berkembang. Peserta didik yang menerima perawatan dari orang lain akan termotivasi untuk memberikan perawatan kepada orang lain. Belas kasih diri membantu peserta didik untuk saling mendukung dan bekerja sama dalam proses perkembangan. Penelitian menunjukkan belas kasih diri berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Individu yang lebih berbelas kasih terhadap diri sendiri cenderung kurang memiliki masalah kesehatan mental seperti, stress, depresi, dan kecemasan (Saulsman, 2017). Individu yang lebih berbelas kasih juga memiliki kualitas hidup yang baik, rasa kesejahteraan yang lebih besar, memiliki sedikit masalah dalam hubungan, dan mampu menyeimbangkan emosi.

Belas kasih diri berarti memahami penderitaan seseorang sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia yang tidak sempurna. Tidak semua yang diharapkan dan direncanakan individu akan terwujud, karena individu mungkin mengalami

kegagalan. Tidak ada gunanya bagi peserta didik untuk menghakimi, mengkritik, dan merasa kegagalan hanya menimpa dirinya sendiri. Belas kasih diri membutuhkan kesadaran terhadap penderitaan yang akan memicu kebaikan, kepedulian, dan belas kasih terhadap orang lain. Belas kasih diri adalah tentang bagaimana memperlakukan diri dengan penuh kasih sayang dan lebih jauh untuk memberikan, kebaikan, perhatian, dan belas kasih diri kepada orang lain.

Personel yang bertanggungjawab secara langsung dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling bagi peserta didik di sekolah adalah guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling berperan dalam memberikan layanan kepada seluruh peserta didik dalam upaya pengembangan diri melalui program bimbingan dan konseling. Bimbingan pribadi diperlukan guna memberikan layanan yang memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan belas kasih diri sebagai modal untuk mengembangkan pribadi, menyesuaikan diri agar mampu bertahan dengan tekanan yang dihadapi, kemampuan dalam mengatasi situasi sulit dan emosi negatif yang dialami.

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, maka peneliti merumuskan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Seperti apa profil belas kasih diri peserta didik SMP?
- 2) Seperti apa program bimbingan pribadi berdasarkan profil belas kasih diri peserta didik yang layak menurut pakar dan praktisi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah untuk menghasilkan program bimbingan pribadi berdasarkan profil belas kasih diri peserta didik yang layak menurut pakar dan praktisi. Tujuan khusus penelitian yaitu untuk menghasilkan gambaran mengenai:

- 1) Profil belas kasih diri peserta didik SMP
- 2) Program bimbingan pribadi berdasarkan profil belas kasih diri peserta didik yang layak menurut pakar dan praktisi

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat dari segi teori, praktik, isu serta aksi sosial.

- 1) Manfaat dari segi teori, diharapkan penelitian dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi penelitian dan pengembangan keilmuan belas kasih diri.
- 2) Manfaat penelitian dari segi praktis adalah memberikan kontribusi terhadap belas kasih diri peserta didik, sehingga dapat diketahui usaha-usaha yang harus ditempuh untuk mengembangkan belas kasih diri.
- 3) Manfaat penelitian dari segi isu serta aksi sosial adalah data hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan untuk diadakannya kampanye menerapkan perilaku mengasih diri sendiri sejak dini.

1.5 Struktur Penulisan Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri atas lima BAB, yaitu BAB I, II, III, IV, dan V, yang memiliki keterkaitan satu sama lain. BAB I memaparkan masalah-masalah yang dialami peserta didik dan latar belakang mengenai pentingnya meneliti belas kasih diri peserta didik SMP, kemudian masalah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian. BAB I juga dijelaskan tujuan penelitian yang disesuaikan dengan pertanyaan penelitian, memberikan gambaran kontribusi atau manfaat yang diberikan setelah penelitian dilakukan dan struktur organisasi penulisan skripsi. BAB II mendeskripsikan konsep dan teori belas kasih diri yang didukung dengan penelitian terdahulu mengenai belas kasih diri. BAB III menjelaskan rancangan alur penelitian dimulai dari pendekatan penelitian yang digunakan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data dan langkah-langkah analisis data yang digunakan. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif, sehingga alur pemaparan metode penelitian meliputi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, prosedur penelitian, dan analisis data. Bab IV membahas temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. BAB V berisi simpulan dan rekomendasi yang mendeskripsikan pemaknaan peneliti terhadap analisis temuan hasil penelitian dan mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian mengenai belas kasih diri peserta didik SMP.