

**PROFIL *SELF-COMPASSION* PADA  
SISWA *UNDERACHIEVER***

**(Studi Kasus terhadap Siswa di SMA Negeri 11 Bandung Tahun Pelajaran  
2019/2020)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



oleh  
Meilanita Azhari Fauzi  
1501276

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2020**

**PROFIL *SELF-COMPASSION* PADA  
SISWA *UNDERACHIEVER*  
(Studi Kasus terhadap Siswa di SMA Negeri 11 Bandung Tahun Pelajaran  
2019/2020)**

oleh  
Meilanita Azhari Fauzi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas Ilmu Pendidikan

©Meilanita Azhari Fauzi  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
berulang-ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

MEILANITA AZHARI FAUZI

1501276

PROFIL *SELF-COMPASSION* PADA SISWA *UNDERACHIEVER*

(Studi Kasus terhadap Siswa di SMA Negeri 11 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020)

disetujui dan disahkan oleh Pembimbing :

Pembimbing I



Dr. Anne Hafina, M.Pd.  
NIP 19600704 198601 2001

Pembimbing II



Dadang Sudrajat, M.Pd.  
NIP 19680828 199802 1002

Mengetahui,  
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. Nandang Budiman, M.Si.  
NIP 19710219 199802 1001

## ABSTRAK

**Meilanita Azhari Fauzi. (2020). Profil *Self-compassion* pada Siswa *underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020. [Meilanitaazharifauzi01@gmail.com](mailto:Meilanitaazharifauzi01@gmail.com)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *self-compassion* pada siswa *underachiever* kelas XI di SMAN 11 Bandung. *Underachiever* menunjukkan kondisi siswa yang kehilangan tujuan dalam berprestasi (*achievement goal*) yang disebabkan oleh kurangnya perencanaan, penetapan tujuan, manajemen waktu untuk kegiatan belajar dan evaluasi diri. *Self-compassion* berperan penting dalam *achievement goal* untuk pembentukan emosi dan kognisi diri siswa karena dapat membantu proses pembelajaran. Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data dengan kuisioner, mewawancarai, dan mengobservasi. Subjek penelitian adalah empat orang siswa kelas XI di SMA Negeri 11 Bandung yang teridentifikasi *underachiever* yang memiliki IQ yaitu 130+ untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan keempat partisipan memiliki rendahnya *self-compassion* yang berarti keempat siswa harus mendapatkan layanan bimbingan dan konseling untuk dapat mengembangkan *self-compassion* pada diri siswa tersebut.

Kata kunci : *Self-compassion*, Siswa *underachiever*

## **ABSTRACT**

**Meilanita Azhari Fauzi. (2020). *Self-Compassion Profile on Underachiever Student at SMA Negeri 11 Bandung*. [meilanitaazharifauzi01@gmail.com](mailto:meilanitaazharifauzi01@gmail.com)**

*This research aims to know the profile of self-compassion on underachiever students in the 11th grade of SMAN 11 Bandung. Underachiever shows the conditions of the students who are missing the objectives in achieving goals caused by a lack of planning, goal setting, time management for learning activities and evaluation. Therefore, self-compassion plays a significant role in the achievement of goals in the school for self emotion and self-cognition. The research approach uses qualitative. Data collection by questionnaire, interviewing, and observing. The subject of the research is four students of 11th-grade students at SMA Negeri 11 Bandung that classified as underachiever students yet have a more than 130 IQ. The findings show that the participants have low self-compassion which means they should get guidance and counseling services to be able to develop self-compassion.*

*Keyword: self-compassion, underachiever, students*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b><u>LEMBAR PERNYATAAN</u></b> .....	<b>i</b>
<b><u>ABSTRAK</u></b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b><u>KATA PENGANTAR</u></b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	9
<b>BAB II SELF-COMPASSION DAN UNDERACHIEVER</b> .....	<b>11</b>
2.1 <i>Self-compassion</i> .....	11
2.1.1 Perkembangan <i>Self-compassion</i> .....	12
2.1.2 Konsep <i>Compassion</i> .....	13
2.1.3 Konsep <i>self-compassion</i> .....	12
2.1.4 Komponen <i>Self-compassion</i> .....	14
2.1.4.1 <i>Self-kindness vs Self-judgment</i> .....	14
2.1.4.2 <i>Common Humanity vs Isolation</i> .....	15
2.1.4.3 <i>Mindfulness vs Over Identification</i> .....	15
2.1.5 Faktor-faktor <i>Self-compassion</i> .....	16
2.1.5.1 Lingkungan .....	16
2.1.5.2 Usia.....	16
2.1.5.3 Jenis Kelamin .....	17
2.1.5.4 Kepribadian .....	17
2.1.5.5 Budaya .....	18
2.1.6 Upaya Pengembangan <i>Self-compassion</i> .....	18
2.1.7 Cara Mengukur <i>Self-compassion</i> .....	20
2.2 <i>Underachiever</i> .....	21
2.2.1 Konsep <i>Underachiever</i> .....	21
2.2.2 Karakteristik <i>Underachiever</i> .....	21
2.2.3 Tipe <i>Underachiever</i> .....	23
2.2.3.1 <i>The If-Then Student</i> .....	24
2.2.3.2 <i>The Chameleon Student</i> .....	24
2.2.3.3 <i>Disorganized Student</i> .....	24
2.2.3.4 <i>Manipulative Student</i> .....	25
2.2.3.5 <i>The Here Today Gone Tomorrow</i> .....	25
2.2.3.6 <i>The Rebellious Student</i> .....	25
2.2.4 Faktor Penyebab <i>Underachiever</i> .....	25

2.3 Konsep Bimbingan dan Konseling .....	28
2.3.1 Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	28
2.3.2 Upaya BK dalam Membantu Meningkatkan Sikap <i>Self-compassion</i> yang Terdapat Pada Siswa <i>Underachiever</i> .....	30
2.3.3 Upaya Layanan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Sikap <i>Self-compassion</i> Pada Siswa <i>Underachiever</i> .....	31
2.4 Penelitian Terdahulu .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Desain Penelitian .....	33
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian .....	35
3.2.1 Partisipan Penelitian .....	35
3.2.2 Tempat Penelitian .....	37
3.3 Pengumpulan Data .....	35
3.4 Analisa Data .....	53
<b>BAB IV TEMUAN DN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	56
4.1.1 Profil <i>Self-compassion</i> pada Siswa <i>Underachiever</i> di SMA Negeri 11 Bandung .....	55
4.1.2 Profil <i>Self-compassion</i> Siswa MZ, IR, JF, dan RF .....	55
4.1.2.1 Hasil angket .....	56
4.3.3.2 Hasil Wawancara .....	59
a. Hasil Wawancara dengan Guru .....	59
b. Hasil Wawancara dengan Siswa .....	61
c. Hasil Observasi dengan Siswa .....	70
4.2 Pembahasan .....	75
4.2.1 Pembahasan <i>Self-compassion</i> pada Siswa <i>Underachiever</i> MZ, IR, JF, dan RF .....	75
a. Siswa MZ .....	82
b. Siswa IR .....	87
c. Siswa JF .....	85
c. Siswa RF .....	91
4.3 Implikasi <i>Self-compassion</i> pada Siswa <i>Underachiever</i> dalam Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 11 Bandung .....	98
4.4 Keterbatasan Penulisan .....	106
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>111</b>
5.1 Simpulan .....	111
5.2 Rekomendasi .....	111
5.2.1 Sekolah .....	112
5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling .....	112
5.2.3 Peneliti Selanjutnya .....	112
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN .....</b>	<b>114</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Siswa <i>Underachiever</i> .....	35
Tabel 3.2	Pengembangan Instrumen Penelitian .....	37
Tabel 3.3	Kisi-kisi Angket <i>Self-compassion</i> .....	41
Tabel 3.4	Kisi-kisi Wawancara <i>Sel-compassion</i> .....	43
Tabel 3.5	Pedoman Wawancara Profil <i>Self-compassion</i> pada Siswa <i>Underachiever</i> .....	48
Tabel 3.6	Kisi-kisi Observasi .....	50
Tabel 3.7	Pedoman Observasi Profil <i>Self-compassion</i> pada Siswa <i>Underachiever</i> .....	52
Tabel 3.8	Pedoman Studi Kasus Profil <i>Self-compassion</i> pada Siswa <i>Underachiever</i> .....	52



## DAFTAR DIAGRAM

Gambar 4.1	Profil <i>Self-compassion</i> pada Siswa <i>Underachiever</i> .....	57
Gambar 4.2	Profil <i>Self-compassion</i> pada Siswa <i>Underachiever</i> .....	102

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pengembangan Instrumen Penelitian .....	4
--	---



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	116
Lampiran 2 Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	117
Lampiran 3 Lembar Bimbingan Skripsi.....	118
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme .....	120
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Ujian Sidang .....	121
Lampiran 6 Surat Pinjaman Instrumen .....	123
Lampiran 7 Surat Persetujuan Wawancara Siswa.....	124
Lampiran 8 Instrumen Penelitian <i>Self-compassion</i> .....	128
Lampiran 9 Hasil Wawancara dan Observasi Perilaku Siswa .....	138
Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data.....	179
Lampiran 11 Pembahasan Hasil Angket .....	192
Lampiran 12 Hasil Nilai PAS Semester 1 dan PTS Semester 1, 2 .....	199
Lampiran 13 Hasil Penelitian Sikap <i>Self-compassion</i> pada Siswa MZ, IR, JF, dan RF.....	120
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian .....	299
Lampiran 15 Riwayat Hidup .....	301

## Daftar Pustaka

- Alwasilah, A. C. 2003. *Pokoknya Kualitatif: Dasar-dasar Merancang dan Melakukan Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Dunia Pustaka Jaya.
- Ambara, D. (2015). Welas Asih dan Keharmonisan Sosial. 10 (2), 251-271.
- Armstrong, K. (2013). *Compassion: 12 Langkah Menuju Hidup Berbelas Kasih*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Barnard, L. K., Curry, John F. 2011. Self Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *American Psychological Association*.
- Breined, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion Increase Self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 822–848.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Fahman, M. (2016). Ajaran Welas Asih dalam Al-Qur'an. *At-Tuhfah Jurnal Keislaman*. 5(9), 23-62
- Francis, P. N. (2011). Tinjauan Teoritis: Self Regulation Pada Mahasiswa Underachiever. *Jurnal Humaniora* 2(1), 459-467.
- Gilbert, P., Clarke, M., Kemple, S., Miles, J.N.V., & Isons, C. (2004). Criticizing and Reassuring Oneself: an Exploration of Form, Style, and Reasons in Female Students. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. New York, NY, US: Routledge.
- Gustian, E. (2002). *Meningkatkan Motivasi Anak Underachiever Anak Cerdas dengan Perstasi Rendah*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hallen, A. (2002). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputan Press.
- Hasanah, A. F & Hidayati, F. (2016). Hubungan Self-compassion dengan Alienasi pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4), 750-756.
- Hidayati, F.& Maharani, R. (2003). *Self-compassion (Welas Asih) : Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal tentang Sehat Spriritual Menuju Diri yang Utuh*. Psikologi Universitas Diponegoro.
- Hidayati, F. (2013). Self-compassion (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal*

*Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Universitas Katolik Sugiyapranata Semarang.

- Hidayati, S. D. (2015). Self-compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D.E. (2011). Loving-kindness and Compassion Meditation: Potential for Psychological Interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7):1126-32.
- Idrus, M. (2013). Layanan Pendidikan Bagi Anak Gifted. *Jurnal Bimbingan dan Konseling "PSIKOPEDAGOGIA"*. 2(2), 116-131.
- Jonathan, S. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Lelono, S. (2011). Masalah Siswa *Underachiever* dan Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasinya. *Jurnal Bahasa dan Pembelajaran Bahasa*, Vol 5 No.1.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). Achievement Goal Theory and Affect: An Asymmetrical Bidirectional Model. *Educational Psychologist*, 37, 69 – 78.
- Makmun, S. Abin. Psikologi Kependidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- McCrae, R.R & Allik, J. (2002). The Five Factor Model of Personality Across Cultures. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Miles, M. B. M dan A. Michael, H. 2007. Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohisi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Missiliana, R. (2014). Self-compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha.
- Munandar, Utami. (2004). *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nasution, Noehi. (1992). Psikologi Pendidikan (Modul 1-6). Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Pendidikan Tinggi.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*.
- Neff, K. D. (2011). *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave insecurity behind*. Texas ; Harper Collins Publishers
- Neff, K. D., Hsieh, Y., Dejitterat, K. (2005). Self-compassion Goals, and Coping with Academic Failure. *Journal Psychology Press*. 4, 263-287.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D, Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and selfconstrual in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of CrossCultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K.D. (2009). Self compassion in M.R. Leary & R. H Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Difference in Social Behavior*. New York: Guilford Press, 561-573.
- Neff, K.D. (2012). The Science of self compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 79-92. New York : Guildford Press.
- Neff, K.D., & Germer, C. (2010). *The Mindful Self-compassion Workbook A proven Way to Accept Yourself, build Inner Strength, and Thrive*. New York: The Guildford Press.
- Peters. WA., VanBoxtel. HW. (1999). *Irregular Error Pattern in Raven's Standar Progressive Matrices: a sign of underachievement in testing situation?. High ability studies* Vol 10, No. 2.
- Pieter, H.Z. (2012). *PengantarKomunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan. Suatu Kajian Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Putra, A.,S & Soetikno, N. 2018. Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 2, No. 1, 254-261.
- Rafa'i, H.R & Syahrina, A.I. 2019. Hubungan Antara Self-regulated Learning dan Self-compassion dengan Prokratinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 2 Solok. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*. 12(2),134-143.
- Rahmawati, R. (2013). Bimbingan dan Konseling untuk Anak *Underachiever*. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*, VIII (15).
- Rayner, L.J., Gerber, B.L., & Wiley, L.P,. (2003).Gifted Achiever and Underachiever: The Impact of Learning Style Preferences in Classroom. *The Journal of Secondary Gifted Education*. 14 (4), 197-204.
- Rimm, S. (2000) .Why Bright Kids Get Poor Grade. Mengapa Anak Pintar Memperoleh Nilai Buruk. alih bahasa A. Mangunhardjana. Jakarta: PT. Grasindo.
- Rosidah, A. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa *Underachiever*. *Journal Fokus Konseling*, Vol 3, No. 2, 154-162.
- Salahudin, A. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.

- Santrock, J. W. (2009). *Perkembangan Anak*. Edisi 11. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga
- Segrin, C. (2000). Social Skills Deficits Associated with Depression. *Journals Clinical Psychology Review*, 20(3), 379-403.
- Siegel dan McCoach. (2003). Factors that Differentiate Underachieving Gifted Students from High Achieving Gifted Students. *Jurnal Gifted Child Quarterly, Spring*, 47 (2).
- Sofia, E. (2019). *Underachiever: Murid Pintar, Kok Prestasinya Rendah?*. Solo: Tiga Serangkai.
- Suardana, I. M. (2015). Identitas Kristen dalam Realitas Hidup Berbelaskasihan: Memaknai Kisah Orang Samaria yang Murah Hati. *Jurnal Jaffray*. 13(1), 122-138
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Sukabawa, I. (2015). Mewujudkan Hidup Harmoni Dilandasi dengan Ajaran Dharma. *Artikel STAHN-TP Palangka Raya*.
- Yarnell, M. L., & Neff, K.D. (2012). Self-compassion Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Journal Self and Identity*. 12(2), 37-41.