

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan periode peralihan, periode penting, periode perubahan, sebagai usia bermasalah, mencari identitas, sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa tidak realistis, dan sebagai ambang masa dewasa (Hurlock, 1980, hlm. 211). Pada perkembangannya, remaja dihadapkan pada perubahan biologis yang dramatis, pengalaman-pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru (Santrock, 2011, hlm. 402). Pada proses perkembangannya, remaja mungkin akan mengalami kesulitan atau hambatan untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Kegagalan dan kesulitan yang dialami dalam mencapai tujuan adalah hal yang wajar yang dapat dilalui oleh remaja. Remaja percaya tidak ada yang dapat memahami mereka karena tidak ada orang lain yang telah mengalami pengalaman seperti mereka. Persepsi remaja tentang tidak ada yang mengalami pengalaman seperti mereka merupakan suatu ciri dari pemahaman diri yang rendah. Pemahaman diri merupakan gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar, dan isi dari konsep diri remaja (Santrock, 2003, hlm. 333). Pemahaman diri merupakan aspek yang penting yang ada pada setiap orang. Jika aspek pemahaman diri tidak berkembang, maka remaja akan mengalami kesulitan dalam menyikapi situasi sulit seperti kegagalan, kesulitan ataupun ketidaksempurnaan dalam proses perkembangan. Selain itu juga, pemahaman diri merupakan bagian dari pencapaian kecakapan pribadi. Pencapaian kecakapan pribadi sendiri meliputi aspek memahami diri, memahami orang lain, maupun berinteraksi sosial secara bermakna (Supriatna, 2016, hlm. 379). Dibutuhkan keterampilan yang matang dalam pemahaman diri yaitu *self-compassion* atau kasih sayang diri.

Kasih sayang diri merupakan salah satu faktor kepribadian yang berhubungan dengan kepuasan hidup seseorang. Kasih sayang diri adalah sikap diri yang positif secara emosional yang melindungi diri terhadap konsekuensi negatif dari penilaian diri, isolasi, dan depresi (Neff, 2003, hlm. 85). Kasih sayang diri menghasilkan keinginan

untuk meringankan penderitaan seseorang dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan dan menawarkan pemahaman tanpa penilaian terhadap rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan seseorang, sehingga pengalaman seseorang dilihat sebagai bagiandari pengalaman manusia yang lebih besar (Neff, 2003, hlm. 87).

Kasih sayang diri memiliki tiga komponen utama yaitu *self-kindness* (menjadi baik dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan), *common humanity* (memahami pengalaman seseorang sebagai pengalaman manusia pada umumnya), dan *mindfulness* (menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang) (Neff, 2003, hlm. 85). Berdasarkan pemaparan diatas, kasih sayang diri dalam penelitian adalah kasih sayang terhadap diri sendiri dengan memahami diri, memandang kesulitan atau kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dialami manusia pada umumnya dan menerima kenyataan tanpa menghakimi diri sendiri.

Seseorang yang memiliki kasih sayang diri yang tinggi maka ia akan memiliki kesejahteraan hidup, kebahagiaan, optimisme, pengaruh positif, kepuasan hidup, memahami diri sendiri, tidak mengkritik diri sendiri atas kegagalan yang diterima, menerima kegagalan atau kesulitan sebagai pengalaman manusia yang umum, serta memiliki *subjective well-being* yang tinggi. (Neff, 2003, 2011; Neff dkk, 2007) sedangkan seseorang yang memiliki kasih sayang diri yang rendah maka ia akan mengalami penyesuaian diri yang rendah, alienasi (isolasi dan kesepian), mengalami stres, mengalami depresi, menghakimi diri, serta *overthinking* (Neff, 2003; Shapira & Mongrain, 2010; Hasanah & Hidayati, 2014; Sirosis, 2014; Novitasari, 2018).

Penelitian Ramadhani & Nurdibyanandaru (2014) terhadap remaja akhir usia 18 sampai 22 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 108 yang terdiri atas 4 remaja di jenjang SMA dan 106 remaja pada jenjang kuliah, universitas atau sederajat menunjukkan pengaruh positif dari kasih sayang diri terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Penelitian Vetriana (2014) menunjukkan siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung memiliki derajat kasih sayang diri yang rendah sebanyak 75% dan yang memiliki derajat kasih sayang diri yang tinggi sebanyak 25%. Penelitian di atas menunjukkan sebagian besar remaja masih memiliki kasih sayang diri yang rendah. Penelitian Muna (2016) merumuskan

Hapsari Dwilarasati, 2018

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL KASIH SAYANG DIRI SISWA SMK (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XII SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

program SMA berdasarkan data yang menunjukkan kasih sayang diri pada siswa SMA berada pada kategori sedang. Penelitian Zhang & Chen (2016) menunjukkan terdapat hubungan positif yang unik antara kasih sayang diri dan peningkatan pribadi, yang tidak dapat dijelaskan oleh *self-esteem*, emosi negatif, emosi positif, atau emosi yang disadari. Efek dari kasih sayang diri terhadap peningkatan pribadi digeneralisasikan dengan penyesalan tindakan dan kelambanan, juga penyesalan yang telah terjadi baru-baru atau lama sekali. Penyesalan tidak dilakukan dengan mengkritisi diri sendiri melainkan dengan memahami dan menerima hal yang telah terjadi.

Fenomena siswa di SMKN 1 Cimahi yang diperoleh dari hasil DCM siswa, menunjukkan siswa di SMKN 1 Cimahi memiliki kompetensi emosi yang rendah seperti mudah marah dan mudah sedih, memiliki pemahaman diri yang rendah, memiliki rasa rendah diri yang tinggi, memiliki stres akademik yang tinggi, dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk bergaul. Kompetensi emosi yang rendah pemahaman diri yang rendah, rasa rendah diri yang tinggi, stres akademik yang tinggi, dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk bergaul merupakan indikator seseorang yang memiliki kasih sayang diri yang rendah.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan fenomena di atas, dapat disimpulkan kasih sayang diri merupakan keterampilan yang penting untuk dikembangkan oleh siswa, karena jika siswa memiliki kasih sayang diri yang rendah maka akan berpengaruh pada *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* mereka. Mengembangkan kasih sayang diri dapat dilakukan dengan layanan bimbingan dan konseling, karena pendekatan bimbingan dan konseling perkembangan (*Developmental Guidance and Counseling*) atau bimbingan dan konseling komprehensif (*Comprehensive Guidance and Counseling*) didasarkan pada upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi, dan pengentasan masalah-masalah konseli (Bhakti, 2017). Bimbingan konseling komprehensif merupakan fasilitas untuk menjadikan seseorang berkembang secara optimal dalam pemahaman diri. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam mengembangkan kasih sayang diri siswa adalah layanan bimbingan pribadi. Selaras dengan pendapat Yusuf (2009, hlm. 54) tujuan layanan

Hapsari Dwilarasati, 2018

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL KASIH SAYANG DIRI SISWA SMK (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XII SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

bimbingan pribadi salah satunya adalah memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan; baik fisik maupun psikis.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1 Rumusan Masalah

Fakta empirik dan landasan teoritik di atas menunjukkan kasih sayang diri merupakan keterampilan yang penting yang harus dikembangkan dalam diri siswa. Kasih sayang diri penting dimiliki agar (1) siswa memahami dan mengakui kelemahan diri, permasalahan, dan kesulitan hidup yang terjadi adalah hal yang tidak dapat dipungkiri; (2) siswa mampu melihat tantangan kehidupan dari sudut pandang yang berbeda; (3) siswa memiliki sikap tidak menghakimi diri sendiri; (4) siswa tidak merasa rendah diri dan tidak mengkritik terhadap diri sendiri atas setiap kesulitan dan kegagalan yang dialami oleh dirinya; (5) siswa tidak menjauh dan mengasingkan diri dari lingkungan ketika dirinya merasakan kesulitan atau kegagalan; dan (6) siswa tidak terfokus terhadap dampak negatif dari setiap permasalahan yang dialami akan tetapi mampu menghasilkan respon yang efektif terhadap pikiran dan perasaan ketika mengalami permasalahan (Febriola, 2017).

Siswa yang memiliki kasih sayang diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam memahami dirinya. Sehingga, kasih sayang diri perlu dikembangkan. Cara mengembangkan kasih sayang diri adalah dengan diadakannya layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan bimbingan yang dapat di terapkan adalah layanan bimbingan pribadi. Layanan bimbingan pribadi adalah layanan yang mengarah kepada pencapaian pribadi yang mantap, dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami siswa (Yusuf, 53, hlm. 2009). Dengan kata lain bimbingan pribadi adalah suatu layanan yang dapat membantu seseorang dalam memahami dirinya untuk mengembangkan potensinya, dan memecahkan masalah yang dimilikinya tanpa memandang kegagalan dan kelemahan diri merupakan hal yang hanya mereka miliki.

Berdasarkan identifikasi masalah dan pertimbangan maka masalah utama penelitian adalah “Bagaimana rumusan program bimbingan pribadi berdasarkan profil kasih sayang diri siswa SMK?”.

Hapsari Dwilarasati, 2018

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL KASIH SAYANG DIRI SISWA SMK (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XII SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

1.2.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian yaitu.

- a. Seperti apa deskripsi kasih sayang diri siswa kelas XII di SMKN 1 Cimahi Kota Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019?
- b. Seperti apa rumusan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan kasih sayang diri siswa kelas XII di SMKN 1 Cimahi Kota Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019?

1.3 Penjelasan Konseptual

Berdasarkan rumusan masalah penelitian dan pernyataan penelitian yang telah di jabarkan, terdapat penjelasan konseptual mengenai kasih sayang diri dan program bimbingan pribadi.

1.3.1 Kasih Sayang Diri

Amstrong (dalam Hidayati & Maharani, 2013, hlm. 51) menyatakan kasih sayang berarti kesediaan menanggung penderitaan bersama orang lain, untuk merasakan penderitaannya seolah olah penderitaannya sendiri. Germer (2009, hlm.12) memaparkan kasih sayang berarti kesadaran seseorang berada dalam suatu penderitaan, menghilangkan ketakutan terhadap penderitaan dan memunculkan perasaan natural dari kasih sayang kepada orang yang mengalami penderitaan.

Neff (2003, hlm. 87) memaparkan kasih sayang diri melibatkan sentuhan dan keterbukaan untuk penderitaan sendiri, bukan menghindari atau memutuskan hubungan dari itu, menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan seseorang dan untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Kasih sayang diri mewakili sikap yang hangat dan menerima terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan seseorang yang tidak disukai, dan memerlukan tiga komponen utama yaitu melibatkan diri menjadi baik dan pengertian kepada diri sendiri dalam contoh penderitaan atau ketidakmampuan yang dirasakan, melibatkan *common humanity* yaitu mengakui rasa sakit dan kegagalan adalah aspek yang tidak dapat dihindari dari pengalaman manusia bersama, serta kasih sayang diri memerlukan kesadaran yang seimbang akan emosi seseorang yaitu kemampuan untuk menghadapi (daripada menghindari) pikiran dan perasaan yang menyakitkan, tetapi tanpa

Hapsari Dwilarasati, 2018

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL KASIH SAYANG DIRI SISWA SMK (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XII SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

melebih-lebihkan atau mengasihani diri sendiri (Neff dkk, 2007, hlm. 908). Secara teoritis, menurut Zhang & Chen (2016, hlm. 2) kasih sayang adalah konstruksi multi-dimensi dengan enam komponen dasar: *self-kindness* versus *self-judgement*, dimana *self-kindness* itu baik dan perhatian terhadap diri sendiri dalam menghadapi stres; *common humanity* versus *isolation*, di mana *common humanity* berarti mempertimbangkan pengalaman seseorang sebagai komponen pengalaman manusia yang tak terhindarkan; dan *mindfulness* versus *overidentification*, di mana *mindfulness* memegang pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam keadaan sadar tanpa menghindari atau melebih-lebihkannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan kasih sayang diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami diri atas kegagalan dan kekurangan diri sebagai pengalaman pada umumnya sehingga tidak menyalahkan bahkan menghakimi diri sendiri. Kasih sayang diri membuat seseorang menjadi memiliki kesejahteraan yang tinggi, memiliki motivasi yang tinggi, memiliki psikologis yang positif dan memiliki kompetensi emosi yang baik sehingga dapat memahami dan menerima keadaan diri yang membantu mereka untuk menghadapi kesulitan atau penderitaan dengan kebaikan. Berdasarkan kesimpulan, maka kasih sayang diri dalam penelitian terdiri dari tiga aspek yaitu: (1) *self-kindness* merupakan pemahaman atas kekurangan diri, menghadapi penderitaan diri dengan kebaikan diri dan tidak menghakimi atau mengkritik diri; (2) *common humanity* merupakan kemampuan siswa untuk menyadari kekurangan diri sebagai hal yang dimiliki oleh semua orang, mengartikan kegagalan sebagai bagian dari hidup manusia, menerima pengalaman menyakitkan yang dialami dan tidak mengisolasi diri, serta; (3) *mindfulness* yaitu siswa dapat mengontrol emosi dari perasaan yang menyakitkan dan pengalihan pikiran yang menyakitkan

1.3.2 Program Bimbingan Pribadi

Bimbingan dan konseling pribadi adalah proses bantuan untuk memfasilitasi siswa agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya, dan memecahkan masalah-masalah yang dialaminya (Yusuf, 2009, hlm. 53).

Hapsari Dwilarasati, 2018

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL KASIH SAYANG DIRI SISWA SMK (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XII SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Bimbingan pribadi merupakan upaya bantuan yang dilakukan untuk memfasilitasi perkembangan konseli agar mampu menghadapi keadaan batinnya, mengatasi masalah pribadi, dan mengatur dirinya sendiri dari segi kerohanian, perawatan jasmani, manajemen waktu, pemenuhan kebutuhan pribadi dan perasaan diri (Winkel, 1997, hlm. 142).

Nurihsan (2003, hlm. 21) mengemukakan bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan permasalahan pribadinya. Bimbingan pribadi diberikan dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap positif, serta mengembangkan keterampilan-keterampilan pribadi yang sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat.

Tujuan dari program bimbingan adalah supaya setiap individu mampu mengatur kehidupannya sendiri, mengambil sikap sendiri, memiliki pandangan sendiri, dan mampu menanggung konsekuensi atau resiko dari tindakannya (Winkel, 1991, hlm. 61).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan program bimbingan pribadi pada penelitian adalah upaya bantuan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa agar siswa dapat memahami dirinya sehingga, siswa dapat mengembangkan potensi dirinya tanpa memandang kegagalan dan kekurangan diri sebagai hal yang negatif yang dimiliki siswa. Bimbingan pribadi bertujuan untuk mengembangkan pemahaman diri siswa kegagalan dan kekurangan sebagai pengalaman yang dimiliki seseorang sehingga tidak menghakimi diri sendiri.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, secara umum tujuan dari penelitian adalah untuk menghasilkan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan kasih sayang diri siswa. Tujuan khusus dari penelitian yaitu mendeskripsikan:

- a. Profil kasih sayang diri siswa kelas XII di SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019.

Hapsari Dwilarasati, 2018

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL KASIH SAYANG DIRI SISWA SMK (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XII SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

- b. Rumusan program layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan kasih sayang diri siswa kelas XII di SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoritis hasil penelitian bermanfaat untuk memperoleh deskripsi mengenai kasih sayang diri dan upaya mengembangkan kasih sayang diri.

Secara praktis, hasil penelitian dapat bermanfaat bagi siswa, guru bimbingan dan konseling, serta

- a. Bagi siswa, mendapatkan bimbingan untuk mengembangkan kasih sayang diri yang dimiliki siswa.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai rujukan untuk mengembangkan kasih sayang diri dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan penelitian mengenai kasih sayang diri lebih lanjut yaitu dengan menguji efektifitas program kasih sayang diri siswa.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri dari lima Bab, yaitu: Bab I yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, penjelasan konseptual, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta penjelasan struktur organisasi skripsi. Bab II terdiri dari konsep *self-compassion* (kasih sayang diri), konsep bimbingan pribadi dan penelitian terdahulu. Bab III terdiri dari desain penelitian, lokasi, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, analisis data dan prosedur penelitian. Bab IV terdiri dari deskripsi hasil dan pembahasan, rancangan program bimbingan pribadi berdasarkan profil kasih sayang diri siswa, hasil uji kelayakan rancangan program bimbingan pribadi berdasarkan profil kasih sayang diri siswa, dan keterbatasan penelitian serta Bab V merupakan penutup penelitian yang berupa simpulan atas seluruh rangkaian penelitian serta rekomendasi penelitian.

Hapsari Dwilarasati, 2018

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL KASIH SAYANG DIRI SISWA SMK (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XII SMKN 1 Cimahi Tahun Ajaran 2018/2019)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu