

BAB I

PENDAHULUAN

Bab satu membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masih banyak individu yang menganggap bahwa menyayangi diri sendiri adalah bentuk lain dari mengasihani diri dari kemalangan yang menimpa. Seseorang enggan untuk menyayangi dirinya sendiri seperti saat sedang dilanda kegagalan dengan beralasan akan menghambat kesuksesan karena terlalu memanjakan diri. Dikatakan dalam Kristin Neff & Germer (2018) bahwa masih banyak orang yang menolak untuk mengasihani dirinya karena berasumsi bahwa menyayangi diri sendiri akan membuat seseorang malas dan terbelenggu. Istilah dari menyayangi diri sendiri sering disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* berkaitan dengan cara memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika sedang menderita atau dihadapkan dengan sesuatu hal yang tidak diharapkan (K. Neff et al., 2007).

Meskipun masih banyak orang yang takut bahwa menyayangi diri sendiri berarti memanjakan diri sendiri, justru bahkan sebaliknya, *self-compassion* mencondongkan individu kearah kesehatan dan kesejahteraan mental jangka panjang, bukan hanya kesenangan jangka pendek. Hal tersebut sejalan dengan salah satu penelitian yang mengatakan bahwa *self-compassion* merupakan sumber penting dari kebahagiaan individu dan kesejahteraan psikologis individu (Barnard & Curry, 2011). Maksud dari *self-compassion* berpengaruh jangka panjang bukan hanya kesenangan jangka pendek bagi kesehatan mental dapat diilustrasikan seperti seseorang memakan sayuran yang bermanfaat bagi tubuh untuk jangka panjang, alih-alih memakan es krim yang hanya enak di lidah saja (K. Neff & Germer, 2018). Karenanya seyogyanya individu harus memiliki *self-compassion*.

Memiliki sikap *self-compassion* menjadi gerbang awal dalam mengatasi berbagai emosi negatif yang dialami oleh individu. Individu yang memiliki *Self-compassion* menjadi salah satu ciri bahwa seseorang itu telah mencintai dirinya sendiri. Sebagaimana dikatakan oleh Sharon Salzberg dalam K. Neff (2011) “...*loving ourselves points us to capacities of resilience, compassion, and understanding within that are simply part of being alive.*” [...mencintai diri sendiri mengarahkan kita pada kapasitas resiliensi, kasih sayang (*compassion*), dan pemahaman dalam diri yang merupakan bagian dari hidup].

Secara kronologis, dalam setiap rentang kehidupan individu memiliki *self-compassion*, termasuk pada fase remaja. Terdapat asumsi yang mengatakan bahwa masa remaja adalah salah satu periode kehidupan dimana level *self-compassion* yang dimilikinya berada pada level terendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Asumsi tersebut sejalan dengan penelitian K. Neff (2003) yang mengatakan bahwa “[...*adolescence is the period of life in which self-compassion is the lowest*] yang artinya “... masa remaja adalah periode kehidupan dimana *self-compassion* yang dimilikinya paling rendah”. Hal tersebut menjadi suatu fenomena yang perlu untuk diperhatikan.

Fenomena tersebut tampaknya dipengaruhi dengan usia remaja yang masuk pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Fase remaja merupakan masa transisi dari fase anak-anak menuju ke fase dewasa awal, masa remaja dimulai dari usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (J. W. Santrock, 2017). Terlihat dari munculnya perubahan-perubahan yang terjadi pada diri remaja, khususnya pada aspek psikologis dan sosio emosionalnya. Menurut G. Stanley Hall bahwa remaja pada umumnya mengalami konflik yang kompleks, sehingga pada masa remaja sering dikenal dengan masa “*storm and stress*” (badai dan tekanan) (Jannah, 2016).

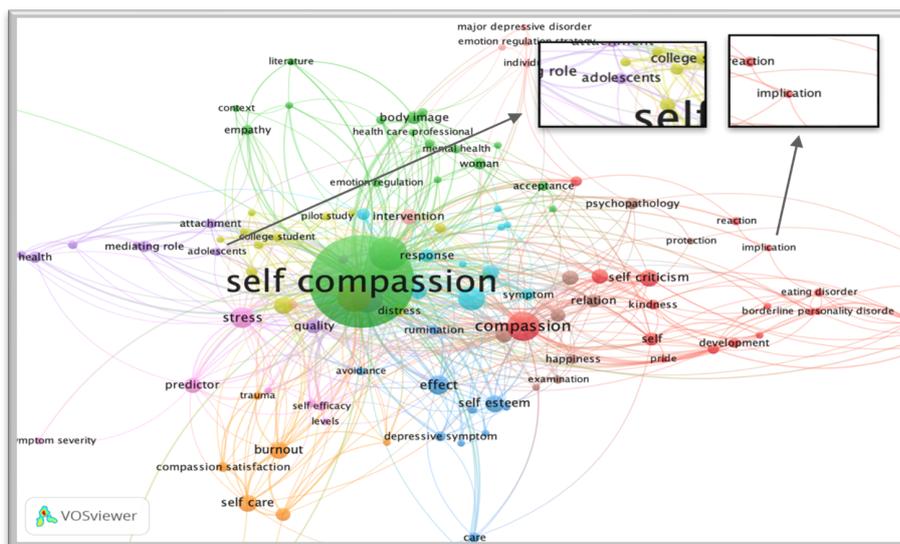
Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa Dampak negatif dari *self-compassion* yang rendah diantaranya adalah stress dan depresi. Dipertegas oleh penelitian bahwa bahwa *self-compassion* yang rendah memiliki potensi untuk depresi (Körner, 2015). Kemudian didukung dengan penelitian lain bahwasanya ketika remaja yang memiliki *self-compassion* rendah kemudian berhadapan dengan berbagai masalah yang menekan dirinya akan merasa stres dan depresi (Hasmarlin

& Hirmaningsih, 2019). Selain stress dan depresi *self-compassion* juga dapat mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Seperti dalam salah satu penelitian mengatakan bahwa remaja dengan tingkat *Self-compassion* yang rendah akan menunjukkan tingkat respons negatif yang lebih tinggi dari pada remaja yang memiliki *self-compassion* tinggi pada saat mengalami kesulitan (Muris et al., 2019).

Pengembangan *self-compassion* pun perlu dilakukan karena jika melihat dari hasil penelitian lain menunjukkan *self-compassion* siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat cukup baik, siswa di SMA Negeri se-Jakarta memiliki *self-compassion* dengan kategori sedang sebesar 68.47%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* peserta didik masih harus dioptimalkan karena terindikasi masih ada peserta didik yang melakukan kritik berlebihan, merasa terisolasi dari lingkungan, dan saat di hadapkan dengan permasalahan cenderung berlebihan (Wahyuni & Arsita, 2019).

Hasil studi pendahuluan di lapangan dengan mewawancarai koordinator bimbingan dan konseling SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung, ada beberapa kasus yang berkaitan dengan *self-compassion* remaja. Beberapa peserta didik masih belum mampu untuk menyayangi dirinya sendiri dan masih banyak peserta didik yang belum paham bagaimana cara menyayangi dirinya sendiri. Didukung dengan hasil pengamatan peneliti selama kurang lebih 4 bulan melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Terlihat masih banyak siswa yang merasa belum bisa menyayangi dirinya ketika dihadapkan dengan hal-hal yang tidak sesuai dengan harapannya, dan belum paham mengenai konsep dari menyayangi diri sendiri.

Dalam perkembangan *self-compassion* peneliti melihat riset mengenai pengembangan program *self-compassion* masih jarang dilakukan pada remaja (SMP) dalam ranah akademik khususnya bimbingan dan konseling di sekolah. Peneliti melihat gap dalam penelitian ini berdasarkan data hasil analisis *data base* jurnal. *Data base* yang diperoleh melalui penelusuran jurnal dari tahun 2012 sampai tahun 2022 dengan menggunakan aplikasi *publish or perish*. Kemudian dianalisis menjadi peta bibliometrik perkembangan *self-compassion* dengan aplikasi *vos viewer*. Diperoleh hasil sebagai berikut.



Gambar 1.1
Peta Perkembangan *self-compassion* Dengan Aplikasi Vos Viewer

Berdasarkan gambar 1.1 menunjukkan perkembangan *self-compassion* yang telah diteliti oleh berbagai peneliti diberbagai belahan dunia. Pada gambar peta tersebut terdapat hubungan pengembangan penelitian mengenai *self-compassion* yang terbagi atas beberapa *cluster*, semakin besar bulatan menunjukkan semakin banyak penelitian yang menyangkut hal tersebut. Begitupun sebaliknya semakin kecil bulatan menunjukkan bahwa semakin sedikit penelitian yang menyangkut hal tersebut. Dalam peta perkembangan *self-compassion* tersebut terdapat *term* mengenai *self-compassion* yang berhubungan dengan “*adolescents*” dan “*implication*”. Namun karena bulatan yang dihasilkan masih kecil sehingga penelitian mengenai hal tersebut masih jarang dilakukan oleh peneliti. Sehingga peneliti melihat implikasi pada *self-compassion* remaja menjadi *gap* dalam penelitian ini.

Didukung dengan salah satu penelitian Long & Neff (2018) yang menyantumkan salah satu keterbatasan. Dalam penelitiannya dikatakan bahwa penelitiannya memiliki keterbatasan untuk mengembangkan *self-compassion* dalam kurikulum akademik di kelas untuk mendorong peningkatan *self-compassion* (Long & Neff, 2018). Atas dasar keterbatasan tersebut, maka peneliti memilih *self-compassion* pada remaja serta pengembangan rancangan program bimbingan pribadi pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk mengisi *gap* penelitian yang akan dilakukan.

Peneliti berasumsi bahwa *self-compassion* pada remaja ini penting untuk diteliti, karena pada masa remaja individu sedang mengalami banyak perubahan dan mengeksplorasi berbagai hal baru yang nantinya akan bisa saja berdampak positif maupun negatif. Untuk meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan maka *self-compassion* menjadi salah satu alternatif remaja dalam menghadapi hal tersebut. *Self-compassion* sangatlah penting dan harus dimiliki oleh remaja karena dapat membantu para remaja untuk mengatasi berbagai masalah kehidupannya. Memiliki *self-compassion* terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi berbagai emosi negatif yang dirasakan (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Hal ini sejalan dengan gagasan Neff bahwa *self-compassion* mampu dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang sangat bermanfaat, khususnya untuk *coping* dan regulasi emosi (K. Neff & Germer, 2018).

Selain itu, *self-compassion* memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental individu. Sebagaimana dalam penelitian mengatakan *self-compassion* mampu membuat individu menjadi lebih peduli dengan diri sendiri, lebih peduli dengan lingkungannya, lebih peka, menjadi motivasi untuk diri, memiliki ketahanan yang tinggi secara emosional, serta dapat meningkatkan harga diri (Bluth et al., 2018; Muris et al., 2019; K. Neff, 2011; Yang et al., 2019). Karenanya dengan *self-compassion* seorang remaja akan mampu menerima kenyataan yang dihadapinya dengan pemahaman yang sadar dan meningkatkan kepedulian pada diri sendiri. Hal itu sangat membantu dalam menghadapi sebuah tekanan atau sesuatu yang memicu pada emosi negatif.

Keterkaitan *self-compassion* dengan bimbingan dan konseling di sekolah dapat terlihat dalam SKKPD (Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik) untuk peserta didik SMP pada aspek 3 dan 7 yaitu kematangan emosi dan pengembangan pribadi / diri. Pada aspek 3 yaitu kematangan emosi bahwasanya peserta didik SMP harus mampu : (1) Pengenalan, mengenal berbagai cara mengekspresikan perasaan secara wajar; (2) Akomodasi, memahami keragaman ekspresi dari cerminan perasaan diri dan perasaan orang lain; (3) Tindakan, mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan secara kontekstual. Pada aspek 7 yaitu pengembangan pribadi / diri bahwasanya peserta didik SMP harus mampu : (1) Pengenalan, mengenal kemampuan dan keinginan diri; (2) Akomodasi,

menerima keadaan diri secara positif; (3) Tindakan, menampilkan perilaku yang merefleksikan keragaman diri dalam lingkungannya (Kartadinata et al., 2008; Sugiyatno, 2014). Sehingga layanan bimbingan pribadi menjadi salah satu upaya untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik SMP.

Layanan bimbingan pribadi sebagai upaya guru BK / konselor untuk mengembangkan *self-compassion* remaja di sekolah. Dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki beberapa fungsi. Fungsi layanan bimbingan dan konseling ditinjau dari sifatnya memiliki 7 fungsi (Suherman, 2015). Fungsi bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan *self-compassion* yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan (preventif), fungsi perbaikan (kuratif), fungsi pengembangan, dan fungsi pemeliharaan. Adapun strategi layanan bimbingan yang akan digunakan untuk mengembangkan *self-compassion* remaja dapat berupa bimbingan klasikal, bimbingan kelompok (Yusuf & Nurihsan, 2008).

Maka dari itu, peneliti bertujuan untuk membahas kecenderungan *self-compassion* pada remaja serta pengembangan rancangan program terhadap layanan bimbingan bidang pribadi untuk meminimalisir perilaku negatif remaja yang timbul serta mengembangkan *self-compassion* pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dari fenomena yang muncul dalam pemaparan latar belakang yang telah dijabarkan pada penelitian ini, maka dapat diidentifikasi rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Seperti apa tingkat kecenderungan *self-compassion* pada peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022?
- 1.2.2 Seperti apa kecenderungan *self-compassion* berdasarkan aspek pada peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022.
- 1.2.3 Bagaimana rancangan program bimbingan pribadi yang secara hipotetik mampu mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini secara umum yaitu untuk memperoleh data mengenai *self-compassion* remaja untuk memperoleh data mengenai *self-compassion* pada peserta didik dan rancangan program bimbingan pribadi untuk peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022. Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui tingkat kecenderungan *self-compassion* pada peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022.
- 1.3.2 Untuk mengetahui kecenderungan *self-compassion* berdasarkan aspek pada peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022.
- 1.3.3 Untuk merumuskan rancangan program bimbingan pribadi secara hipotetik berdasarkan tingkat kecenderungan *self-compassion* pada peserta didik SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik itu secara teoritis maupun secara praktik bagi akademisi bimbingan dan konseling dan khalayak luas, diantaranya sebagai berikut :

- 1.4.1 Bagi praktisi bimbingan dan konseling/konselor, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu rujukan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling mengenai *self-compassion* pada remaja ketika dihadapkan dengan sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, serta menjadi bahan pertimbangan dalam perancangan program bimbingan bidang pribadi, khususnya untuk tingkat SMP.
- 1.4.2 Bagi peneliti berikutnya, dapat menjadi rujukan dalam penelitian mengenai *self-compassion* pada remaja.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur dalam skripsi ini terdiri dari lima bab, yang menguraikan kajian dan hasil dari penelitian mengenai program bimbingan pribadi berdasarkan tingkat kecenderungan *self-compassion* pada remaja.

Dalam bab I pendahuluan memaparkan latar belakang penelitian yang terdiri dari rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

Dalam bab II kajian teoretik *self-compassion* dan program bimbingan pribadi memaparkan konsep dari *self-compassion* pada remaja dan konsep layanan bimbingan pribadi berdasarkan teori teori yang relevan, serta menelusuri penelitian terdahulu mengenai *self-compassion*.

Pada bab III metode penelitian menelaah dari desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional variabel penelitian, pengembangan instrumen pengumpul data, analisis data, serta prosedur penelitian.

Pada bab IV temuan dan pembahasan, menganalisis dan menggeneralisasikan hasil temuan penelitian, pembahasan, dan hasil uji kelayakan program bimbingan pribadi yang telah dirancang.

Dan pada bab V simpulan dari keseluruhan skripsi serta memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.