

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap individu memiliki kondisi yang berbeda satu sama lain. Tidak dapat dipungkiri pada perjalanan hidup setiap individu akan menghadapi perubahan, tantangan atau permasalahan dalam hidup yang berbeda antara satu dengan yang lain. Kondisi-kondisi yang dilalui tentu saja tidak selalu berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Setiap individu memiliki perbedaan dalam menyikapi berbagai macam situasi dan kondisi yang sedang dihadapi. Begitu juga dengan cara individu memperlakukan diri sendiri dan menerima segala yang terdapat dalam diri.

Individu yang berada pada masa sekolah menengah pertama menurut Santrock (2003, hlm. 26) merupakan masa remaja awal (*early adolescence*). Remaja dikenal sebagai individu yang berada dalam masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Sejalan dengan pernyataan Nurihsan & Agustin (2011, hlm. 67) mengemukakan periode masa remaja dapat didefinisikan secara umum sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang terbentang semenjak berakhir masa kanak-kanak sampai datang awal masa dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan yang mencakup berbagai aspek seperti kognitif, fisik, dan sosio-emosi.

Tugas perkembangan pada fase tertentu yang tidak diselesaikan dengan baik oleh individu dapat berakibat pada fase perkembangan selanjutnya, begitu juga apabila tugas perkembangan dapat terselesaikan dengan baik. Tugas perkembangan remaja beriringan dengan perubahan pesat yang terjadi dalam diri, berbagai tantangan yang harus dihadapi, dan permasalahan-permasalahan yang datang silih berganti, tidak jarang perubahan-perubahan yang terjadi menjadi pemicu stres untuk remaja. Perkembangan seseorang sebagian besar tergantung pada interaksi individu dengan individu lain melalui hubungan yang baik dan jujur, penuh rasa percaya, cita-cita, dan komitmen bersama. Tidak sedikit remaja salah memilih kelompok sebaya sehingga menimbulkan perilaku yang negatif, sedangkan masa remaja adalah masa krisis identitas sehingga sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sebaya. Penilaian, penerimaan, dan kebahagiaan pada remaja mudah

untuk dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Saat muncul kondisi yang menurut remaja tidak sesuai dengan harapan, tidak jarang menimbulkan kekecewaan, ketidakpuasaan, atau penderitaan untuk diri sendiri.

Self-compassion melibatkan sentuhan dan keterbukaan untuk penderitaan terhadap diri, bukan menghindari penderitaan yang dialami, menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan seseorang dan untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2003). *Self-compassion* juga melibatkan pemahaman untuk tidak menghakimi terhadap rasa sakit seseorang, kekurangan dan kegagalan, sehingga pengalaman seseorang dipandang sebagai bagian besar dari pengalaman manusia (Neff, 2003, hlm. 87). Individu yang memiliki *Self-compassion* mampu memperlakukan diri sendiri dan orang lain dengan baik serta memahami setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan, karena individu yang memiliki *Self-compassion* tidak mencemaskan kekurangan yang dalam diri (Neff, 2011).

Self-compassion tidak menjadikan seseorang menghindari tujuan hidup atau menjadi sosok yang tidak berdaya. *Self-compassion* menjadi sebuah motivasi besar karena melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang, dan menjadi bahagia. *Self-compassion* merupakan bentuk kepedulian dan kasih sayang yang ditujukan untuk diri sendiri. *Self-compassion* hadir sebagai sebuah bantuan yang dilaksanakan untuk diri sendiri dalam menghadapi penderitaan yang dialami (Noskita, 2016, hlm 14). Individu belajar untuk menghadapi kejadian buruk dalam hidup dengan memperbaiki atau memikirkan solusi-solusi daripada menjauhkan diri dari pengalaman buruk. Proses dapat terjadi karena nilai-nilai yang diresapi karena terdapat *self-compassion* dalam diri individu (Denis & Sumer, 2010).

Individu dengan *self-compassion* rendah cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa diri tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan yang dialami. Kemampuan *self-compassion* rendah diidentifikasi 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.

Kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan dapat berasal dari *self-compassion*, atau juga cukup berkaitan oleh susunan yang lain seperti *coping skills* atau kecerdasan emosional (Barnard & Curry, 2011, hlm. 8). Pada penelitian Breines dan Chen (2012), *self-compassion* merupakan pilihan yang tepat dalam menyikapi kegagalan dan kekurangan dengan cara memfasilitasi keputusan untuk berubah walau pada awal langkah ditakuti, karena rintangan bukanlah menjadi alasan untuk mundur. *Self-compassion* dapat membantu remaja menyikapi kegagalan dengan cara memfasilitasi pertumbuhan dan memperbaiki diri tanpa mengarah pada keadaan negatif.

Self-compassion mungkin sangat relevan dengan pengalaman remaja. Rasa *self-acceptance* dan *self-kindness* yang ditimbulkan oleh *self-compassion* mengarah pada penguatan untuk remaja agar mampu menghadapi aspek yang tidak disukai dari diri sendiri. Penelitian yang dilaksanakan Neff dan McGehee (2010, hlm. 226), menunjukkan *self-compassion* efektif untuk membantu remaja yang memandang diri secara negatif. Sejalan dengan penelitian Adi (2018), semakin tinggi *self-compassion*, maka *body dissatisfaction* yang dialami oleh remaja perempuan semakin rendah, serta semakin rendah *self-compassion*, maka *body dissatisfaction* yang dialami oleh remaja perempuan semakin tinggi.

Pada penelitian Bas & Dilmac (2019) menunjukkan gaya humor pada remaja memiliki hubungan positif dengan *self-compassion*. *Self-compassion* yang rendah akan mengurangi nilai-nilai sosial yang penting seperti rasa tanggung jawab dan persahabatan. Gaya humor yang sopan meningkatkan hubungan dengan orang lain, mengurangi stress, dan terhindar dari konflik sosial di lingkungan (Bas & Dilmac, 2019).

Penelitian yang dilaksanakan pada berbagai etnis dan rentang usia remaja menunjukkan perempuan dalam tahap remaja akhir memiliki *self-compassion* lebih rendah dibandingkan usia perempuan yang lebih muda, laki-laki dengan usia yang sama, atau laki-laki yang lebih muda. Rata-rata perempuan dalam tahap remaja

akhir memiliki tingkat depresi yang lebih besar dari *self-compassion* (Bluth & Blanton, 2014; dan Bluth, dkk., 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 terindikasi peserta didik perempuan lebih mudah untuk menyebutkan kekurangan dalam diri, tidak puas dengan keadaan fisik, merasa bersalah saat tidak selalu hadir untuk membantu teman, merasa terbebani mengerjakan tugas sekolah yang dirasa banyak, dan mudah menyerah dalam mengerjakan sesuatu. Peserta didik perempuan yang merasa mendapat perundungan oleh teman di sekolah memilih untuk mengisolasi diri seperti menghindari kegiatan bersama teman-teman di kelas atau lebih memilih bersama dengan teman dari kelas yang berbeda. Pada peserta didik laki-laki terindikasi mudah dipengaruhi oleh teman, merasa tidak nyaman dengan beberapa peraturan sekolah, merasa terbebani dengan tugas sekolah dan membesar-besarkan permasalahan yang sedang dihadapi. Peserta didik laki-laki membuat komunitas atau bermain *games online* merupakan solusi untuk menghindari stres dan beban sekolah yang dirasakan.

Peserta didik yang menghadapi permasalahan pada masa pubertas dapat bermacam-macam, seperti penerimaan perubahan bentuk tubuh, lingkungan sekolah yang berbeda dari sekolah sebelumnya, serta tuntutan akademik. Pemahaman dan sikap yang baik diperlukan untuk menyikapi setiap permasalahan yang dihadapi. *Self-compassion* merupakan bentuk pemahaman positif untuk individu dalam menyikapi sebuah permasalahan yang terdapat dalam hidup. Pengaruh positif yang akan diperoleh individu yang mengembangkan *self-compassion* yaitu tingkat kepuasan hidup yang tinggi, *emotional intelligence* meningkat dengan baik, interaksi sosial terjalin dengan baik, bertambah kebijaksanaan, inisiatif dalam diri, rasa ingin tahu, kebahagiaan, optimisme, serta perasaan positif (Neff, 2011, hlm 5). Pengaruh positif yang akan diperoleh remaja yang mengembangkan *self-compassion* dapat membantu remaja untuk menghadapi permasalahan dan perubahan dengan lebih baik.

Berdasarkan pemaparan mengenai peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Ajaran 2019/2020, disimpulkan perlu penelitian yang difokuskan untuk

memahami tentang perbedaan *self-compassion* pada remaja berdasarkan jenis kelamin pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.

1.2 Rumusan Masalah

Self-compassion membantu individu untuk menyadari setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan dan permasalahan masing-masing, sehingga dengan kekurangan yang dimiliki individu tidak perlu cemas dan membatasi diri untuk berkembang. Pemahaman mengenai *self-compassion* membantu individu supaya tidak berlarut-larut dalam perasaan bersalah, gagal, sehingga terus-menerus menyalahkan, menghakimi, serta mengkritik setiap kekurangan diri dan menerima diri dengan penuh kasih sayang sehingga mengembangkan sikap-sikap kebaikan, kesadaran, dan penerimaan dalam diri. *Self-compassion* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 memiliki dampak terhadap tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta *emotional intelligence* meningkat dengan baik, interaksi sosial terjalin dengan baik, bertambah kebijaksanaan, inisiatif dalam diri, rasa ingin tahu, kebahagiaan, optimisme, serta perasaan positif.

Self-compassion terdiri dari tiga elemen, yaitu: *self-kindness*; *common humanity*; dan *mindfulness*. Ketiga elemen memiliki peran masing-masing namun tetap menjadi satu kesatuan dalam *self-compassion* (Neff & Germer, 2018, hlm. 10-11). Perlu diketahui perbedaan dari setiap elemen pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.

Pada penelitian, jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *self-compassion* pada individu selain usia, pola asuh, dan budaya dari diri individu. Perempuan jauh lebih banyak pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan laki-laki (Neff, 2011). Pada masa remaja, baik perempuan atau laki-laki sedang mengalami masa pubertas. Perubahan secara hormon, fisik, emosi, dan lingkungan baru membutuhkan penyesuaian untuk diri remaja.

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang penelitian dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah penelitian adalah “Apakah terdapat perbedaan *self-compassion* antara peserta didik perempuan dan laki-laki pada peserta didik di

SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020?”. Rumusan masalah diturunkan pada pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana *self-compassion* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020?
- 2) Bagaimana gambaran setiap elemen *self-compassion* pada peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020?
- 3) Bagaimana perbandingan *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus, sebagai berikut.

Secara umum tujuan penelitian untuk mendeskripsikan perbedaan *self-compassion* pada remaja berdasarkan jenis kelamin.

Secara khusus tujuan penelitian untuk mendeskripsikan secara empirik mengenai:

- 1) *Self-compassion* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020;
- 2) setiap aspek *self-compassion* pada peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020; dan
- 3) perbandingan *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin pada peserta didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.

1.4 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, hasil penelitian memiliki manfaat teoretis dan praktis, sebagai berikut.

Secara teoretis hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu bimbingan dan konseling terutama berhubungan dengan *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin.

Manfaat praktis dari hasil penelitian sebagai berikut.

- 1) Untuk guru bimbingan dan konseling/konselor, penelitian dapat dijadikan informasi dan bahan referensi untuk mengenali *self-compassion* peserta didik berdasarkan jenis kelamin.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian sejenis.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi dalam penulisan penelitian terdiri dari 5 bab, sebagai berikut.

Bab I merupakan pendahuluan, yang memuat tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat, dan struktur organisasi penelitian. Bab II merupakan kajian pustaka atau teori yang mendasari penelitian, yaitu memuat tentang konsep utama teori yang meliputi kajian teori tentang *self-compassion*, jenis kelamin, dan layanan bimbingan dan konseling. Bab III yakni metodologi penelitian, dalam metodologi penelitian memuat tentang desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian yang akan digunakan, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Bab IV yakni temuan dan pembahasan yang memuat tentang deskripsi hasil penelitian, dan deskripsi analisis terhadap berbagai hasil penelitian. Bab V memuat tentang simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang ditujukan untuk guru bimbingan dan konseling/konselor dan peneliti selanjutnya.