

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap orang akan berusaha untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya. Kebahagiaan tersebut bukanlah kebahagiaan sementara melainkan keseimbangan antara harapan dan keinginan yang dapat membuat seseorang memiliki kualitas hidup yang baik (Rahmawati, 2013). Kebahagiaan digambarkan sebagai suatu emosi yang mengarah pada emosi positif dari persepsi seseorang dan aktivitas positif yang menarik bagi orang tersebut (Seligman, 2005). Indikator utama dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup diantaranya yaitu diri sendiri, keluarga, lingkungan sosial, fisik, pekerjaan dan pendidikan sekolah (Carr, 2004). Untuk menilai kesejahteraan hidup seseorang diperlukannya aktivitas evaluasi kepuasan seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh dalam berbagai aspek (Frisch, et al., 1992). Seseorang yang memiliki kebahagiaan akan cenderung meningkatkan kreativitas dan produktivitasnya. Kebahagiaan dapat membuat seseorang memiliki keinginan untuk terus hidup, melakukan berbagai aktivitas positif bahkan menghasilkan sesuatu (Carr, 2004). Sedangkan seseorang yang tidak memiliki keinginan untuk beraktivitas dan kurang mampu merealisasikan keinginannya akan cenderung memiliki perasaan tidak bahagia. Hal ini akan mengakibatkan terhambatnya proses perkembangan pada seseorang (Seligman, 2011).

Kurangnya kemampuan dalam merealisasikan keinginan dan harapan dapat berdampak bagi kesehatan mental yang dapat menjadi penghambat pada proses perkembangan diri seseorang (Ventegodt, et al., 2003). Dampak tersebut diantaranya yaitu kurangnya kemampuan dalam mengontrol emosi (Yunanto, 2019), kecemasan hingga depresi (Fauzyyah, et al., 2021). Kecemasan dan depresi banyak dialami oleh remaja berusia 14-19 tahun yang mana lebih dari 50% remaja menunjukkan permasalahan emosi, perilaku dan belajar yang signifikan mempengaruhi proses pembelajaran di sekolah (Desi, 2016; Yunanto, 2019). Isu terkait kesehatan mental siswa di sekolah belum mendapatkan perhatian dunia

pendidikan baik di jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Yunanto, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya ditemukan bahwa siswa kesulitan dalam merealisasikan keinginan dan harapan yang dimiliki. Siswa merasa masih banyak hal yang harus di capai sehingga menganggap dirinya belum puas akan kehidupannya dan hal ini tentu menghambat proses pertumbuhan diri siswa yang menyebabkan siswa memiliki kualitas hidup yang rendah. Hasil wawancara dengan guru BK SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya juga ditemukan bahwa terdapat banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangannya hal ini dikarenakan tekanan-tekanan yang di alami oleh siswa remaja seperti tekanan sosial, akademik dan kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi sehingga berdampak pada kualitas hidup siswa yang rendah. Hal ini dapat terlihat dari siswa yang merasa dirinya gagal dan bodoh saat mendapatkan nilai rendah, merasa tidak betah di kelas ketika merasa teman-temannya tidak menyukainya, bahkan bolos saat jam pelajaran.

Kemudian dengan adanya pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia sekitar 2 tahun ini juga berdampak besar bagi kesehatan mental para siswa. Pandemi Covid-19 ini mengakibatkan siswa menjadi penuh tekanan, kejenuhan pembelajaran daring, kesedihan yang mendalam akibat ditinggalkan, kekerasan *intrafamily*, penggunaan internet dan media sosial yang tidak terkontrol menjadi faktor menurunnya kesehatan mental pada siswa (Rahayuni & Wulandari, 2021). Dampak lain dari pandemi Covid-19 bagi siswa seperti kecemasan, ketakutan, pola tidur yang berantakan, pola makan tidak teratur, kurang mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan baru, kurangnya percaya diri, hingga kedukaan yang mendalam yang tentu mempengaruhi kondisi kesehatan mental (Priambudi, et al., 2022). Dampak dari pandemi Covid-19 ini sangat berpengaruh terhadap tugas-tugas perkembangan siswa di sekolah dan kesehatan mental yang mengakibatkan menurunnya kualitas hidup pada siswa (Rogi, et al., 2021).

Siswa SMA merupakan remaja yang berada pada tahap peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang mana mengalami banyak perubahan fisik dan psikis

(Diananda, 2019). Siswa memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi sesuai dengan tujuan pendidikan nasional agar memiliki kualitas hidup yang bermutu. Salah satu tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan potensi siswa menjadi insan yang berakhlak, cakap, kreatif, berilmu dan mandiri (kemendikbud, 2003). Standar lulusan yang diharapkan Lulusan Pendidikan Sekolah Menengah Atas berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 54 Tahun 2013 tentang Standar Kompetensi Lulusan Sekolah Menengah Atas atau sederajat pada dimensi sikap yaitu memiliki perilaku yang mencerminkan sikap beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia. Sedangkan Standar Kompetensi Lulusan Sekolah Menengah Atas berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Satuan Pendidikan Menengah Atas/ sederajat pada dimensi sikap diantaranya sebagai berikut: 1) beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME; 2) berkarakter, jujur, dan peduli; 3) bertanggung jawab; 4) pembelajar sejati sepanjang hayat; dan 5) sehat jasmani dan rohani sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan internasional.

Standar kompetensi lulusan satuan menengah atas/ sederajat ini dapat dijadikan sebagai gambaran kondisi siswa yang telah mencapai kualitas hidup yang baik. Standar kompetensi lulusan ini diharapkan dapat membantu siswa dalam merealisasikan keinginan dan harapan agar mampu mengembangkan potensi secara optimal (Rahmawati, 2013). Dengan adanya kebijakan-kebijakan terkait standar kompetensi lulusan ini menjadikan siswa dituntut untuk mampu mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tersebut yaitu mengembangkan potensi siswa menjadi insan yang berakhlak, cakap, kreatif, berilmu dan mandiri (kemendikbud, 2003). Sehingga siswa diharapkan mampu untuk merealisasikan dirinya di sekolah agar mampu mengembangkan potensinya secara optimal (Rahmawati, 2013). Sekolah dapat menjadi sebuah tempat yang mampu memberikan perasaan aman dan bahagia. Hal ini dapat dilihat dari hubungan relasi yang baik dengan guru dan

teman, serta kemampuan yang memadai untuk menunjang siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah sehingga sekolah menjadi tempat yang menyenangkan (Yunanto, 2019).

Sekolah juga dapat menjadi tempat yang memberikan perasaan tidak bahagia bagi sebagian siswa yang kurang mampu mengikuti pelajaran, sulit untuk beradaptasi, mendapat tekanan dari lingkungan sekitar serta pengelolaan emosi yang kurang baik sehingga mengakibatkan siswa memiliki kualitas hidup yang rendah (Christner & Mennuti, 2009). Menurunnya kualitas hidup dapat berpengaruh terhadap penurunan produktivitas seseorang yang berdampak pada kesejahteraan hidup (Alfiyanti, 2010). Literatur menunjukkan bahwa terdapat beberapa gejala cemas dan stres yang berhubungan dengan buruknya kualitas hidup keluarga inti, kompetensi seseorang, lingkungan sekitar, interaksi dan hubungan sosial, rasa sakit bahkan kesejahteraan mental seseorang (Matos, et al., 2003). Terdapat empat aspek kualitas hidup pada siswa remaja diantaranya yaitu aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan sekitar (World Health Organization, 2009).

Kualitas hidup adalah persepsi seseorang terhadap posisi mereka di dalam kehidupan dari aspek budaya dan nilai dimana mereka tinggal yang berhubungan dengan tujuan hidup seseorang, standar hidup, harapan hidup dan juga fokus hidup (World Health Organization, 2009). Kualitas hidup sebagai persepsi seseorang terkait keberfungsian dalam kehidupan. Maka, dapat dikatakan bahwa kualitas hidup merupakan penilaian diri sendiri terhadap keberadaannya dalam hidup sesuai konteks budaya dan nilai yang dianutnya (Frisch, et al., 2005). Siswa remaja dapat mempunyai kualitas hidup yang lebih rendah jika dibandingkan dengan anak-anak. Hal ini terjadi karena remaja memiliki tekanan terhadap kesehatan mental yang lebih besar. Tekanan-tekanan tersebut seperti tekanan dari akademik, emosional dan sosial yang tentu sangat mempengaruhi kualitas hidup remaja (Rogi, et al., 2021). Prevalensi kualitas hidup remaja yang rendah di Indonesia sebesar 7% (Haryono & Kurniasari, 2018). Kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQoL) Group* merupakan suatu konsep subjektif yang berdasarkan pada persepsi seseorang mengenai tujuan hidup, harapan, standar dan masalah dalam hidup (Tavassoli, et al., 2011). Semua aspek yang berkaitan dengan

kesejahteraan seseorang berasal dari kualitas hidup (Damasio, et al., 2013). Artinya, remaja yang memiliki kualitas hidup yang tinggi akan mampu mempunyai persepsi yang baik tentang dirinya dengan segala hal yang dimilikinya (Putri, et al., 2016).

Dalam kualitas hidup terdapat empat atribut konsep yaitu diantaranya pernyataan kepuasan seseorang terhadap kehidupannya secara umum, kapasitas mental seseorang dalam upaya mengevaluasi kehidupannya, status fisik, sosial, emosi dan mental seseorang yang ditentukan oleh diri mereka sendiri berdasarkan pada referensinya dan pengkajian bahwa kondisi hidupnya adekuat serta terbebas dari berbagai ancaman (Michalos, 2014). Kualitas hidup berkaitan dengan kesehatan terdiri dari lima dimensi yaitu kesehatan fisik, hubungan orang tua dan otonomi, dukungan sosial dan hubungan teman sebaya, kesejahteraan psikologis, dan lingkungan di sekolah (Raven, et al., 2013). Tingginya kualitas hidup atau meningkatnya kualitas hidup pada diri seseorang disertai dengan berkurangnya rasa sakit, mampu berkomunikasi dengan baik serta memiliki fungsi psikologis yang tinggi (Rahmawati, et al., 2019).

Kualitas hidup berkaitan dengan pandangan hidup secara multidimensi, tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang melainkan erat kaitannya juga dengan kondisi psikologis seseorang (Ogden, 2007). Kualitas hidup memiliki dua aspek yaitu aspek subjektif dan juga aspek objektif. Aspek subjektif merupakan aspek yang berkaitan erat dengan pribadi beserta pengalaman yang meliputi lima domain yaitu kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, makna hidup, kebahagiaan dan pengalaman. Sedangkan aspek objektif merupakan suatu faktor yang berasal dari eksternal yang mempengaruhi kualitas hidup. Aspek objektif ini terdiri dari lima domain yang dapat dijadikan ukuran terhadap “kepemilikan” diantaranya yaitu keuangan dan kesehatan, pasangan (*partner*), keluarga dan teman, status pekerjaan dan sosial, dan lingkungan sekitar (Ventegodt, et al., 2003). Kualitas hidup yang tinggi dapat mengacu pada berbagai aspek kehidupan yang membuat seseorang dapat merasa hidupnya lebih bahagia dan berharga karena hidup menjadi bermakna, mampu merealisasikan diri dan mempunyai standar hidup yang layak (Frisch, 1998). Kualitas hidup terdiri dari tiga dimensi utama yaitu dimensi fisik, psikologis dan sosial (Aji, 2004).

Untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik maka diperlukannya pola hidup sehat, pola tidur dan makan teratur, keseimbangan aktivitas dan istirahat, olahraga serta ibadah. Apabila hal-hal di atas mampu dipenuhi, maka akan lebih mendekati kehidupan yang berkualitas (Fauzy & Fourianalistyawati, 2016). Kualitas hidup diartikan sebagai ukuran dari kepuasan, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan mental yang baik (Frisch, et al., 2005). Kualitas hidup memiliki 16 domain yaitu diantaranya kesehatan; harga diri; tujuan dan nilai hidup; standar hidup; pekerjaan; rekreasi; belajar; kreativitas; aksi kemasyarakatan; hubungan asmara; hubungan persahabatan; hubungan dengan anak-anak; hubungan dengan kerabat; rumah; lingkungan dan komunitas (Frisch, 1998). Berdasarkan domain-domain tersebut dapat membantu menentukan kepuasan dan kualitas hidup pada seseorang (Frisch, et al., 1992). Hasil studi Sugara, et al (2020a) membagi kualitas hidup ke dalam tiga domain diantaranya yaitu 1) pertumbuhan pribadi meliputi, belajar, kreativitas, bermain, dan spiritual; 2) keberfungsian sosial meliputi, hubungan dengan keluarga, kerabat, teman, lingkungan dan komunitas; serta 3) keberfungsian diri meliputi, harga diri, kesehatan, hubungan asmara (cinta), keuangan, rumah dan pekerjaan.

Kualitas hidup terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi subjektif (SQoL) dan dimensi objektif (OQoL) yang mempengaruhi kualitas hidup berdasarkan tujuh domain diantaranya yaitu 1) material; 2) kesejahteraan pada fisik; 3) produktivitas; 4) keintiman; 5) lingkungan masyarakat; 6) keamanan; serta kesejahteraan emosional (Cummins, 1991). Kualitas hidup pada siswa remaja yang memadai ditandai dengan memiliki tingkat aktivitas yang baik, seperti aktivitas di sekolah maupun di rumah, bermain, melakukan kegiatan olahraga, serta energik (Von Rueden, et al., 2006). Domain kualitas hidup secara umum pada siswa merupakan ukuran seberapa baiknya kehidupan yang dijalani yang berkaitan pada aspek menikmati hidup, keberhargaan hidup, serta kepuasan akan hidupnya (Edward, et al., 2002).

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Dasar dan Menengah bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup siswa di sekolah diperlukannya strategi layanan

yang mampu membantu siswa dalam mengembangkan bakat, minat dan potensi seperti melalui layanan individual, layanan kelompok, layanan klasikal serta kelas besar. Bimbingan dan konseling merupakan pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor atau guru BK terhadap siswa agar mampu memiliki pemahaman akan diri sehingga dapat mengarahkan diri untuk bertindak dengan baik sesuai dengan perkembangan jiwanya (Azzet, 2011). Bimbingan dan konseling adalah aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dengan profesionalisme, memiliki nilai-nilai untuk dapat membantu seseorang dalam mengelola dan menata kehidupannya dengan tanpa adanya batasan usia, jenis kelamin, agama, ras dan lainnya (Korompot, 2020).

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Dasar dan Menengah bahwa bimbingan dan konseling memiliki tujuan yaitu untuk membantu siswa dalam mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam berbagai aspek seperti aspek pribadi, belajar, sosial serta karir. Strategi layanan bimbingan dan konseling yang dapat dijadikan sebagai upaya pelatihan dalam meningkatkan kualitas hidup pada siswa yaitu layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan yang bersifat informatif dan prosedural yang menjurus pada kurangnya pemahaman dasar siswa (Gea, 2018). Layanan klasikal adalah layanan bimbingan dan konseling yang melayani sejumlah siswa dalam satu kelas (Rismawati, 2015).

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai bimbingan klasikal menyebutkan bahwa sebelum adanya jam pelajaran BK di kelas, layanan bimbingan klasikal masih kurang optimal, metode penyampaian materi kurang bervariasi, dan materi yang disampaikan belum memenuhi kebutuhan siswa. Oleh karena itu, diperlukannya asesmen kebutuhan sebelum memberikan layanan kepada siswa (Rismawati, 2015). Seiring berkembangnya teknologi dan pendidikan, kini bimbingan dan konseling di sekolah telah mendapatkan banyak perhatian dari pemerintah dengan diadakannya jam masuk ke kelas untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan klasikal kepada siswa (Putri, 2019).

Layanan yang diberikan kepada siswa dalam upaya meningkatkan kualitas hidup berupa intervensi pelatihan dalam bentuk layanan klasikal. Dalam beberapa

penelitian yang telah dilakukan untuk menguji seberapa efektivitas suatu intervensi dalam meningkatkan kualitas hidup seperti latihan pasrah diri (Widyaningrum, 2012), terapi kognitif perilaku (Vinoso, 2012), REBT (Astuti, 2012), terapi kelompok keluarga (Marganingtyas, 2013), terapi dukungan kelompok (Yunikawati, 2013) dan *mindful self compassion program* (Bluth, et al., 2015). Intervensi yang tepat untuk diberikan pada siswa remaja ditekankan dapat memberikan keterampilan dalam mengatasi dan membantu siswa dalam menavigasi tantangan yang dihadapi dalam masa remaja sehingga mampu menetapkan diri pada hidup yang sehat. Salah satu intervensi yang potensial dalam meningkatkan kualitas hidup tersebut adalah *mindful self compassion program* yang menggabungkan manfaat pelengkap dari kesadaran penuh dan welas asih diri (Bluth, et al., 2015).

Mindful self compassion dipercaya mampu meningkatkan kualitas hidup dengan cara menerapkan welas asih diri dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kawitri, et al (2020) pada remaja panti asuhan di dapatkan hasil bahwa pengaruh *mindful self compassion* signifikan terhadap kualitas hidup dengan kontribusi sebesar 5,5%. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penerimaan akan pengalaman yang dialami dan mampu bersikap lembut terhadap diri remaja sehingga mampu meningkatkan kualitas hidupnya. Hasil dari penelitian Durkin, et al (2016) menemukan bahwa tingkat welas asih diri yang tinggi mendorong pada tingkat kualitas hidup dan kesejahteraan, serta ketahanan yang lebih besar terhadap stres kerja. Berdasarkan pada hasil studi yang dilakukan oleh Duarte, et al (2016) pada perawat di rumah sakit umum menjelaskan bahwa perawat yang memiliki *mindful self compassion* akan lebih merasakan kepuasan dari merawat pasien. Penelitian dari Gouveia, et al (2013) menemukan bahwa welas asih diri berhubungan positif secara signifikan dengan kualitas hidup, artinya individu yang memiliki welas asih diri mampu untuk mengatasi berbagai kesulitan dan stres dengan memperlakukan diri dengan perawatan dan kebaikan, melihat diri mereka sebagai keadaan bagian dari pengalaman manusia yang umum dialami banyak orang, dan tidak membiarkan diri terbawa oleh emosi yang negatif.

Berdasarkan studi yang telah dilakukan sebelumnya, Neff (2003), menemukan bahwa welas asih diri memiliki hubungan kuat dengan begitu banyak kekuatan psikologis diantaranya, kesejahteraan (*well being*), terlebih dalam meningkatkan pikiran positif seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, kepercayaan diri, optimis, rasa bersyukur. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Priatni dan Listiyandini (2017) yang menemukan bahwa pada mahasiswa kedokteran, welas asih diri berperan dalam meningkatkan kualitas hidup para mahasiswa kedokteran. Bluth dan Blanton (2015) menjelaskan bahwa welas asih dan kualitas hidup memiliki hubungan yang positif pada remaja. Welas asih memiliki peran sebagai fasilitator dalam proses mencapai cita-cita yang ingin di capai seseorang dengan cara mengurangi pengaruh emosi negatif akibat kegagalan sehingga dapat menumbuhkan rasa optimisme (Zessin, et al., 2015). Ciri-ciri seseorang dengan welas asih yang tinggi ditunjukkan dengan kemampuan untuk menerima apa yang menjadi kelebihan maupun kekurangan, menerima dan memaafkan kegagalan karena kegagalan adalah hal yang lumrah. Sedangkan ciri-ciri seseorang dengan welas asih yang rendah ditunjukkan dengan sering mengkritik diri, menyalahkan diri, takut dan selalu cemas akan kegagalan, serta merasa cemas akan masa depannya sendiri (Neff, 2015).

Kesadaran penuh merupakan kemampuan untuk memperhatikan yang terjadi saat ini dengan tidak menghakimi dan mampu menerima (Kabat, 1994). Kesadaran penuh memiliki dua elemen utama yaitu pertama, memperhatikan pengalaman yang sedang terjadi saat ini. Kedua, mampu menghubungkan pengalaman tersebut dengan sikap ingin tahu, terbuka dan menerima (Bishop, et al., 2004). Kesadaran penuh adalah kesadaran akan pengalaman saat ini dengan penerimaan (Neff & Germer, 2018). Sedangkan welas asih diri merupakan suatu metode adaptif dari hubungan diri yang melibatkan kesadaran penuh dari pengalaman sulit seseorang, kebaikan untuk diri sendiri selama masa penderitaan, dan kapasitas untuk melihat tantangan sebagai bagian dari pengalaman hidup (Neff, 2003b). Welas asih diri mencakup tiga komponen diantaranya yaitu pertama, *mindfulness* yang digambarkan sebagai keterbukaan dan hadir untuk penderitaan sendiri. Kedua, *self-kindness* digambarkan sebagai menanggapi sesuatu dengan perhatian yang

menenangkan dan penuh kasih pada diri sendiri ketika merasa menderita. Dan ketiga, *common humanity* digambarkan sebagai pengakuan bahwa penderitaan melekat dalam pengalaman seseorang (Neff, 2003).

Neff dan Costigan (2014) menyatakan bahwa memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan kepedulian ketika menghadapi tantangan, masalah atau penderitaan dalam hidup mampu meningkatkan kesejahteraan yang berpengaruh pada kualitas hidup dalam diri seseorang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Germer (2013) menunjukkan bahwa welas asih diri khususnya pada komponen *common humanity* terbukti mampu meningkatkan keterampilan seseorang untuk dapat bersikap imbang dalam memberikan kebaikan pada diri dan orang lain sehingga berpengaruh pada kualitas hidup khususnya pada dimensi keberfungsian sosial. *Mindful self compassion* tidak menghindari rasa sakit melainkan memeluk rasa sakit dengan memberikan kebaikan kepada diri sendiri dan berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan serta kualitas hidup seseorang khususnya pada dimensi pertumbuhan pribadi dan keberfungsian diri (Neff & Costigan, 2014). Renggani dan Widiasavitri (2018) juga menjelaskan bahwa kepribadian yang sehat akan menekankan pada penerimaan diri tanpa syarat. Hal ini sejalan dengan Neff (2011) yang menyatakan bahwa welas asih pada komponen *self kindness* mengajarkan kemampuan untuk menerima diri apa adanya tanpa menghakimi diri ketika mengalami kesulitan, kegagalan dan ketidak sempurnaan dalam hidup sehingga ia mampu untuk menerima diri secara positif, menyadari dan mengoptimal potensi diri yang mana berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup khususnya pada dimensi pertumbuhan pribadi.

Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki welas asih diri cenderung memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki welas asih diri (Neff & Germer, 2013). Welas asih diri melibatkan perasaan tersentuh oleh penderitaannya sendiri, membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaannya dan mengobatinya (Neff, 2003; Wispe, 1991). Hasil studi Bluth, et al (2015) menunjukkan bahwa welas asih diri pada remaja lebih besar dikaitkan dengan depresi, stres dan kecemasan yang lebih rendah serta kesejahteraan dan harga diri yang lebih besar. Intervensi kesadaran

penuh telah dikembangkan untuk remaja dan dikaitkan dengan penurunan stres dan peningkatan kepuasan hidup, pengaruh positif, kebahagiaan, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Biegel, et al., 2009; Broderick & Metz, 2009). Namun, intervensi ini lebih cenderung berfokus pada kualitas perhatian, kesadaran, non penilaian, dan penerimaan dengan sedikit pertimbangan yang diberikan untuk menenangkan penderitaan seseorang. Maka, kesadaran penuh ini dikembangkan lagi oleh Neff dan Germer menjadi *Mindful Self Compassion* (MSC) (Bluth, et al., 2015).

Mindful self Compassion Program (MSC) merupakan sebuah program pelatihan pertama yang dirancang khusus untuk meningkatkan welas asih diri seseorang (Neff & Germer, 2018). *Mindful Self Compassion* diciptakan sebagai cara yang secara eksplisit mengajarkan keterampilan yang dibutuhkan untuk berwelas asih dalam kehidupan sehari-hari. *Mindful Self Compassion* adalah sebuah kursus pelatihan yang dimana pemimpin memimpin kelompok yang terdiri dari 8 hingga 25 orang melalui program selama 2 ¾ jam setiap minggu, ditambah retreat meditasi setengah hari (Neff & Germer, 2018). MSC juga diartikan sebagai model pelatihan yang menggabungkan psikoedukasi, latihan meditasi, latihan reflektif individu dan interpersonal (Neff & Germer, 2013). Model pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model *Mindful Self Compassion Program* untuk remaja dari Bluth, et al (2015) yang diadaptasi dari program *Mindful Self Compassion* untuk orang dewasa (Neff & Germer, 2013). Program *Mindful Self Compassion* untuk remaja mengajarkan komponen MSC dengan perhatian, kebaikan diri dan kesadaran akan kemanusiaan dengan cara yang sesuai usianya (Bluth, et al., 2015).

Program *Mindful Self Compassion* untuk remaja merupakan sebuah kursus yang diadakan setiap minggu atau sesi. Program *Mindful Self Compassion* untuk remaja ini mirip dengan program MSC untuk orang dewasa (Neff & Germer, 2013) yang mana setiap sesinya memiliki tema tertentu (Bluth, et al., 2015). Program *Mindful Self Compassion* pada sesi 1 ini memberikan gambaran umum terkait program, definisi kesadaran penuh dan welas asih diri, serta mencakup beberapa kegiatan langsung yang mendorong penemuan diri siswa tentang kesadaran penuh

dan welas asih diri. Sesi 2 berfokus pada kesadaran penuh dan memperkenalkan beberapa praktik tradisional seperti pernapasan kesadaran penuh dan membawa perhatian dan kesadaran pada sensasi fisik. Sesi 3 terpusat pada otak remaja dan mempresentasikan tentang bagaimana sistem otak (sistem kontrol kognitif dan sistem pemrosesan insentif) berkembang pada tingkat yang berbeda selama masa remaja. Sesi 4 berfokus pada mendeskripsikan bagaimana welas asih diri berbeda dengan *self esteem* dan mengapa welas asih diri merupakan cara yang lebih sehat untuk berhubungan dengan diri sendiri. Pada sesi 5, siswa dipandu melalui latihan untuk menemukan batin mereka (pengambilan keputusan) dan sistem pemrosesan insentif mencakup pengembangan sistem amigdala dan limbik (respon melawan). Dan sesi 6 berfokus pada rasa bersyukur, nilai-nilai inti remaja, dan pembahasan program secara keseluruhan (Bluth, et al., 2015).

Program *Mindful Self Compassion* juga memberikan pekerjaan rumah seperti melakukan latihan kesadaran penuh formal dan informal atau latihan welas asih diri (Bluth, et al., 2015). Program *Mindful Self Compassion* berbeda dengan program berbasis *mindfulness* lainnya seperti MBSR dan MBCT. *Mindful Self Compassion* berfokus pada pengembangan welas asih melalui penggunaan *loving kindness* dan *compassion* di samping *mindfulness* (Finlay, et al., 2018). Data uji klinis menunjukkan bahwa program ini telah mampu menurunkan kecemasan, depresi bahkan stres. Kemudian menunjukkan peningkatan kepuasan hidup, keterhubungan sosial, kasih sayang orang lain dan kebahagiaan (Neff & Germer, 2013). Oleh karena itu, dalam meningkatkan kualitas hidup siswa di sekolah diperlukannya bantuan yang dapat membantu siswa untuk dapat merealisasikan diri. Bantuan ini dapat diberikan melalui strategi layanan bimbingan klasikal berbasis *Mindful Self Compassion Program* yang diharapkan dapat membantu memfasilitasi perubahan siswa untuk mencapai kualitas hidup yang berkualitas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, kurangnya kemampuan untuk merealisasikan keinginan dan harapan akan berdampak pada kesehatan mental yang mengakibatkan terhambatnya proses perkembangan seseorang. Dampak tersebut

sebagian besar juga terjadi pada siswa SMA yang mengakibatkan kurangnya kemampuan mengontrol emosi, kecemasan bahkan depresi. Dengan adanya data terbaru terkait Covid-19 yang telah memberikan dampak besar bagi remaja seperti kecemasan, ketakutan, kejenuhan, tekanan, dan kesedihan yang mempengaruhi proses pencapaian tugas perkembangan sehingga mengakibatkan rendahnya kualitas hidup pada siswa. Siswa SMA memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan standar kompetensi lulusan sekolah menengah atas yang berdasarkan pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 20 Tahun 2016.

Dengan adanya kebijakan-kebijakan terkait standar kompetensi lulusan ini menjadikan siswa dituntut untuk mampu mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tersebut salah satunya yaitu mengembangkan potensi siswa menjadi insan yang berakhlak, cakap, kreatif, berilmu dan mandiri. Siswa yang memiliki kemampuan untuk merealisasikan diri akan mempunyai hubungan relasi yang baik dengan guru dan teman serta mempunyai kemampuan yang memadai dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga dapat memiliki kualitas hidup yang baik. Sedangkan siswa yang kurang mampu merealisasikan diri akan kesulitan untuk mengembangkan potensinya sehingga dapat mengakibatkan kualitas hidup yang rendah. Hal ini tentu sangat berpengaruh terhadap produktivitas remaja dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menghambat proses pencapaian tugas perkembangan remaja dan mempengaruhi kualitas hidupnya.

Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup remaja di sekolah, maka diperlukannya sebuah bantuan melalui layanan-layanan bimbingan dan konseling seperti pelatihan yang dapat membantu remaja dalam mengaktualisasikan diri. Pelatihan tersebut berupa layanan klasikal yang berikan oleh guru BK di sekolah yang diadakan di kelas berjumlah 8 hingga 25 siswa. Pelatihan yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu layanan klasikal berbasis *mindful self compassion program* (MSC) dari Bluth, et al (2015) sebagai pelatihan dan pemberian materi terkait dengan kualitas hidup remaja.

Program *Mindful Self Compassion* merupakan sebuah program pelatihan yang dirancang untuk melatih welas asih diri seseorang. Program *Mindful Self*

Compassion pada remaja merupakan kursus yang diadakan setiap minggu selama 90 menit. *Mindful Self Compassion* mengajarkan perhatian, kebaikan diri dan kesadaran akan kemanusiaan dengan cara yang sesuai usianya. Data uji klinis menunjukkan bahwa program ini telah mampu menurunkan kecemasan, depresi bahkan stres. Kemudian menunjukkan peningkatan kepuasan hidup, keterhubungan sosial, kasih sayang dan kebahagiaan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seperti apakah profil kualitas hidup pada siswa kelas X SMAN 1 Ciawi?
2. Bagaimanakah model layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* dalam meningkatkan kualitas hidup pada siswa kelas X SMAN 1 Ciawi?
3. Bagaimanakah efektifitas layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* dalam meningkatkan kualitas hidup siswa kelas X SMAN 1 Ciawi?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi kualitas hidup pada siswa kelas X SMAN 1 Ciawi sebelum diberikannya intervensi layanan klasikal. Setelah diketahui gambaran umum kondisi kualitas siswa kelas X SMAN 1 Ciawi, maka selanjutnya dilakukan tindak lanjut pemberian layanan klasikal sesuai hasil gambaran kondisi kualitas hidup siswa. Kemudian secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui profil kualitas hidup pada siswa kelas X SMAN 1 Ciawi
2. Mengetahui model layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* dalam meningkatkan kualitas hidup pada siswa kelas X SMAN 1 Ciawi

3. Mengetahui efektifitas layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* dalam meningkatkan kualitas hidup siswa kelas X SMAN 1 Ciawi

E. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan masukan bagi para peneliti dalam pengembangan penelitian selanjutnya serta untuk kemajuan dalam dunia pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan terkait dengan kualitas hidup pada siswa di sekolah khususnya di SMAN 1 Ciawi Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

Dengan adanya hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru khususnya guru BK di SMAN 1 Ciawi sebagai gambaran tentang kondisi kualitas hidup siswa yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan klasikal bagi siswa kelas X di sekolah.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan sebuah metode yang berisikan urutan dalam menyusun sebuah penelitian ataupun karya tulis. Sistematika ini berfungsi sebagai acuan atau pedoman penulisan agar dalam penulisan skripsi ini dapat lebih terstruktur secara sistematis. Dalam sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab diantaranya yaitu:

1. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini membahas mengenai pendahuluan dari skripsi yang di dalamnya berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penulisan serta sistematika penulisan.

2. Bab II Landasan Teori

Pada bab ini membahas mengenai teori pendukung yang mendasari skripsi ini. Pada bab ini dijelaskan teori mengenai kualitas hidup siswa.

3. Bab III Metode Penelitian

Bab ini membahas mengenai langkah-langkah dalam penelitian yang akan digunakan seperti desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, rancangan lokasi, instrumen penelitian, prosedur penelitian serta analisis data.

4. Bab IV

Pada bab ini berisi deskripsi hasil dan pembahasan hasil penelitian.

5. Bab V

Bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran.

