

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa sekolah menengah kejuruan merupakan peserta didik yang berada pada usia remaja. Pada dasarnya remaja akan mencoba beberapa peran dan kepribadian dikehidupannya. Hal ini sependapat dengan Erikson (Boeree, 2013:86) bahwa pada masa remaja, individu memiliki tugas perkembangan dalam pencarian identitas dirinya, menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya di dalam masyarakat. Pada saat pencarian identitas diri, remaja cenderung memiliki pandangan negatif pada dirinya yang diakibatkan dari proses evaluasi diri yang negatif. Evaluasi diri yang negatif cenderung dinampakan dalam perilaku seperti penyalahgunaan obat-obatan, jarang hadir ke sekolah, dan kekerasan terhadap diri mereka sendiri atau orang lain (Bluth et.al, 2015).

Selain itu, terdapat fenomena dilapangan yang terjadi pada peserta didik. Hal ini berdasarkan pengalaman guru bimbingan dan konseling di salah satu SMK yang ada di Kota Tasikmalaya, menurutnya jika peserta didik terus melakukan evaluasi diri secara negatif akan berdampak pada menyalahkan diri sendiri, merasa terpisah dengan orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya, dan terlalu membesar-besarkan permasalahan negatif yang sedang dialaminya. Kemudian fakta lain dilapangan menunjukkan bahwa pada masa pandemi covid-19 ini remaja mengalami beberapa tuntutan dari pembelajaran jarak jauh (PJJ) sehingga mengakibatkan stress. Menurut Sarafino dan Smith tahun 2012 stress yang diakibatkan karena ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan (Palupi, 2020).

Menurut Dixit dan Singh tahun 2015 pada stress akademik, ketegangan emosional yang dirasakan siswa dalam mengatasi tuntutan akademis dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mentalnya (Palupi, 2020). Berkenaan dengan hal itu, maka remaja dalam hal ini yaitu peserta didik perlu memiliki alternatif sikap psikologis positif yang secara emosional melindungi terhadap konsekuensi negatif seperti penilaian diri, isolasi, dan perenung, sikap psikologis tersebut berupa *self compassion* (Neff, 2003a). *Self compassion* merupakan sebuah

keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri atas kegagalan dan ketidak sempurnaan, namun tidak menghindarinya melainkan memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri, tidak menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003a). Adapun menurut Hidayati & Maharani (2013) *self compassion* merupakan pemberian pemahaman dengan kelembutan dan kebaikan kepada diri sendiri terkait rasa sakit yang dideritanya yang melibatkan kombinasi antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku.

Individu yang memiliki *self compassion* akan cenderung memperlakukan dirinya secara baik ketika ia mengalami kegagalan dan ketidak sempurnaan, memandang setiap pengalaman diri atau orang lain yang bersifat negatif merupakan hal wajar jika terjadi karena sifat manusia adalah makhluk yang tidak sempurna, serta adanya kesadaran yang mengatur dan memposisikan emosi didalam dirinya (Neff, 2003a, 2003b). Bagi remaja sendiri *self compassion* mempunyai manfaat dalam memperbaiki tantangan emosional yang dihadapinya saat melewati tahap perkembangan yang sulit (Bluth et.al, 2016).

Menurut Neff & McGehee (2010) *self compassion* berkontribusi untuk meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Ini sejalan dengan penelitian lain bahwa perasaan penerimaan diri dan kebaikan diri sendiri serta kemampuan untuk membingkai pengalaman seseorang sebagai bagian manusia biasa mampu memberikan rasa keterkaitan antar pribadi yang dapat membantu remaja mengatasi rasa malu dan ketakutan akan penolakan sosial (Castilho et.al, 2016).

Sedangkan bagi remaja yang mempunyai *self compassion* rendah memiliki kemampuan dalam menenangkan diri yang rendah serta kurang mampu memperhatikan dan menghargai perasaan mereka dalam mengatur dan membuat perbedaan yang jelas dikehidupannya (Castilho et.al, 2016). Neff, et.al (2005) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* rendah akan mencoba meningkatkan citra diri mereka dengan menunjukkan keunggulan mereka kepada

orang lain atau mempertahankan diri terhadap label "kegagalan" dengan menghindari situasi yang mereka anggap tidak kompeten.

Dari pemaparan diatas memberikan pemahaman bahwa *self compassion* berkontribusi bagi individu khususnya remaja ketika mengalami kegagalan atau ketidak sempurnaan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah sikap remaja untuk menerima dan ikhlas dalam merespon segala bentuk kesulitan, kekurangan dan kegagalan yang dialami sebagai bagian dari kehidupannya.

Konsep *self compassion* sendiri muncul atas pandangan terkait beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa harga diri mendorong individu untuk mencapai sikap positif terhadap dirinya sendiri namun demikian hal itu terlalu menekankan ego individu sehingga menimbulkan perilaku narsistik, kemudian didasarkan juga dari filsafat Buddhis yang merupakan alternatif untuk mencapai sikap dan hubungan yang sehat dengan diri sendiri (Neff, 2003a;Neff, 2003b). Dalam Islam sendiri, konsep *self compassion* berkenaan dengan sikap menerima atau merasa cukup atas apa yang diterimanya, membingkai pengalaman negatif yang dialaminya sebagai sesuatu yang terjadi atas apa yang dikendaki oleh Alloh SWT.

Menurut Muharrara (2018:48) esensi dari *self compassion* ialah terletak pada penerimaan seseorang terhadap komponen-komponen dalam hidup yang tidak dikehendaki terjadi, baik itu kekurangan diri, kegagalan, atau lainnya. Sehingga dalam Islam sendiri komponen *self compassion* menurut Muharrara (2018:49) terdapat pada surah Ali'Imran ayat 139 yang artinya : "Dan janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman" (Qs. Ali'Imran ayat 139).

Tren riset mengenai *self compassion* pada dekade terakhir bisa ditemukan dalam ragam *setting* salah satunya dalam pendidikan (Neff, *et.al*, 2005; Barnett & Flores, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian Adine dkk (2018) yang menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki peran yang tinggi pada dimensi lingkungan sekolah. Kemudian menurut Neff, *et.al* (2005) *self compassion* mempunyai hubungan dalam pencapaian akademik, karena individu yang mempunyai *self compassion* tinggi akan berfokus pada sikap emosional yang diambil terhadap diri mereka ketika dihadapkan pada pengalaman kegagalan atau penderitaan, lebih mampu melihat

kegagalan sebagai kesempatan belajar untuk fokus pada menyelesaikan tugas yang ada.

Melihat pemaparan dari beberapa penelitian diatas memberikan pemahaman bahwa *self compassion* dibutuhkan oleh remaja dalam hal ini yaitu peserta didik disekolah. Terlebih melihat hasil penelitian yang menjelaskan bahwa sekolah mempunyai peran dalam mengembangkan *self compassion* peserta didik, karna itu sekolah perlu memberikan fasilitas untuk membantu mengoptimalkan perkembangan potensi diri.

Salah satu kegiatan yang memberikan fasilitas untuk penghayatan dan kesadaran terhadap potensi diri dapat dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Pada hakikatnya, bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu serta merupakan salah satu upaya pedagogis dan normatif dalam rangka mewujudkan perkembangan peserta didik yang optimal (Muna, 2016:4).

Riset mengenai pengembangan *self compassion* melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2018) dengan menggunakan pelatihan psikodrama, hasil yang didapat yaitu bahwa setelah subjek mendapatkan perlakuan psikodrama terjadi perubahan pemahaman yang lebih baik mengenai *self compassion*, individu dengan *self compassion* yang tinggi akan mampu untuk penerimaan terhadap situasi atau peristiwa yang dialami baik secara emosional ataupun kognitif. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Damau (2019:98-99) mencoba menggunakan konseling kelompok terapi syukur dengan menghasilkan adanya peningkatan dalam nilai rata-rata pada sampel penelitian setelah post-test yakni sebesar 99,33 yang sebelumnya 76,33, perubahan ini ditandai dengan pencapaian yang telah dicapai selama proses konseling yaitu memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, memahami diri sendiri, mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh semua manusia, dan mengakui kegagalan yang pernah dialami oleh setiap manusia sebagai sebuah bentuk kasih sayang Allah terhadapnya.

Dari pemaparan diatas ternyata pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan *setting* kelompok dapat membantu individu dalam mengembangkan *self*

compassion pada dirinya. Ini sejalan dengan penelitian Jacobs, *et.al.*, (2012:420) bahwa kelompok dapat membantu menyelesaikan masalah identitas, seksual, masalah dengan teman, orang tua, bahkan sekolah. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan *setting* kelompok dalam pemberian layanan bimbingan. Sehingga pengembangan *self compassion* disekolah merupakan tujuan utama dalam pemberian layanan bimbingan dengan bersifat responsif yang mencakup salah satu bidang seperti pribadi dan sosial (Yusuf & Nurihsan, 2016:28-30).

Bimbingan kelompok dipilih karena sejalan dengan salah satu aspek *self compassion* yang bertujuan untuk mempunyai rasa keterhubungan dengan orang lain. Ini juga merupakan fokus masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok yaitu mengenai pribadi sosial. Hal ini dikonfirmasi oleh pendapat Suherman (Fatonah, 2020:7) bahwa bimbingan kelompok mempunyai tujuan untuk membantu individu agar mencapai tujuan-tujuan pada seluruh aspek perkembangan dalam kehidupannya salah satunya aspek pribadi sosial. Aspek ini mempunyai tujuan agar individu dapat memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*) yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia (Fatonah, 2020:8).

Untuk mencapai keterlaksanaan bimbingan kelompok yang optimal peneliti akan mengembangkan salah satu media yang dapat digunakan dalam layanan. Karena menurut Nursalim penggunaan media dalam layanan bimbingan dan konseling mempunyai manfaat untuk menyalurkan pesan bimbingan dan konseling yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa atau konseli untuk memahami dan mengarahkan diri sendiri, mengambil keputusan serta memecahkan masalah yang dihadapi (Hazrati, dkk., 2016).

Salah satu media yang dapat digunakan yaitu *board game*. *Board game* efektif digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan *setting* kelompok (Nurfitria, 2020; Fatonah, 2020). Menurut Nurfitria (2020:8) *board game* adalah sebuah permainan yang dilakukan diatas papan serta dimainkan oleh lebih dari satu orang dalam satu tempat dan papan yang sama. Karena itu *board game* diharapkan dapat mengajarkan tentang kerja sama dan membentuk kehidupan sosial

dalam perilaku yang baik bagi individu. Menurut Jordi (2017:4) *board game* memiliki kelebihan yang tidak ada pada jenis game lainnya seperti aturan pada permainan yang membuat anak belajar menaati aturan yang ada dan belajar kedisiplinan, memicu interaksi sosial antara pemain, melatih anak bagaimana menjalani kehidupan di masyarakat, dan lain sebagainya.

Berdasarkan alasan yang telah dipaparkan diatas, ternyata konseptual dari *board game* dan bimbingan kelompok sejalan dengan aspek *self compassion* yaitu *self kindness* dan *common humanity* yang pada dasarnya ketika aspek ini meningkat individu akan memperlakukan dirinya secara baik serta merasa terhubung dengan orang lain. Oleh karena itu, penelitian ini akan difokuskan pada pengembangan media *board game* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai alternatif untuk mengembangkan *self compassion* pada remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Tugas perkembangan pada remaja;
2. Problematika yang terjadi pada remaja dalam mencari identitas diri;
3. *Self compassion* merupakan alternatif sikap psikologis positif yang dapat melahirkan kesejahteraan mental;
4. Layanan bimbingan kelompok disekolah sebagai fasilitas untuk membantu mengoptimalkan potensi diri;
5. *Board game* sebagai salah satu media dalam bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self compassion* pada peserta didik atau remaja.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran umum *self compassion* pada siswa SMK Negeri se Kota Tasikmalaya ?
2. Bagaimana gambaran umum *self compassion* pada siswa SMK Negeri se Kota Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin ?
3. Bagaimana rancangan pengembangan media *board game* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self compassion* pada siswa SMK Negeri se Kota Tasikmalaya ?

4. Bagaimana kelayakan rancangan pengembangan media *board game* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self compassion* pada siswa SMK Negeri se Kota Tasikmalaya ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran umum *self compassion* pada siswa SMK Negeri se Kota Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui gambaran umum *self compassion* pada siswa SMK Negeri se Kota Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin.
3. Untuk mengetahui rancangan pengembangan media *board game* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self compassion* pada siswa SMK Negeri se Kota Tasikmalaya.
4. Untuk mengetahui kelayakan rancangan pengembangan media *board game* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *self compassion* pada siswa SMK Negeri se Kota Tasikmalaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Praktis
 - a. Bagi pihak perguruan tinggi yaitu dosen perguruan tinggi, dosen pembimbingan akademik, dan pihak unit pelaksanaan teknis (UPT), hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa dalam memperkuat kegigihan dan pengendalian diri dalam mewujudkan kualitas hidup mahasiswa.
 - b. Bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor, hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi pada bidang layanan bimbingan dan konseling dalam membantu individu untuk meningkatkan *self compassion* di sekolah.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur dan referensi untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama.

2. Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memperkaya wawasan teori tentang salah satu intervensi dalam mengembangkan *self compassion* pada jenjang usia remaja atau peserta didik.

F. Sistematika Penulisan

Bab I berisi tentang pendahuluan yang menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab II berisi tentang konsep *self compassion* yang membahas terkait definisi, komponen, faktor yang mempengaruhi *self compassion*, cara mengukur *self compassion*, upaya pengembangan *self compassion*, *self compassion* dalam persepektif tugas perkembangan, *self compassion* dalam persepektif Islam, hakikat bimbingan kelompok, hakikat media *board game*, *board game* sebagai media dalam bimbingan kelompok, kerangka berpikir dan penelitian terdahulu.

Bab III berisi tentang metode penelitian yang meliputi pendekatan dan desain penelitian, prosedur *research and development*, populasi dan sampel, definisi operasional variable, alat ukur, pedoman skoring, penimbangan, uji validitas dan reliabilitas instrument, jenis data, pengumpulan data, uji coba keterlaksanaan produk, dan rancangan rencana pemberian layanan.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, yakni menguraikan data yang diperoleh dari lapangan.

Bab V berisi tentang simpulan dan saran yang meliputi pembahasan terkait simpulan hasil dan saran dari data yang telah diperoleh.

