

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan dan kesejahteraan merupakan kondisi ideal yang ingin dicapai oleh setiap individu dalam menjalani kehidupannya. Kondisi tersebut menjadi sesuatu yang penting bagi individu karena dapat membuat individu mencapai hidup yang berkualitas. Dalam mencapai kesejahteraan hidupnya, individu perlu memenuhi dimensi dan aspek dalam hidupnya yang terkait dengan meningkatkan emosi positif, menjalin relasi dengan orang lain, terlibat aktif dalam aktivitas hidup, memiliki makna hidup dan terpenuhinya tujuan yang diinginkan (Seligman, 2011).

*Self-compassion* berkaitan erat dengan kesejahteraan yaitu membantu seseorang untuk merasa diperhatikan, terhubung dan tenang secara emosional serta adanya peningkatan hasil positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup dan mengurangi hasil negatif seperti kecemasan dan depresi (MacBeth & Gumley, 2012 ; Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015). Dalam arti yang lain, kesejahteraan memiliki dimensi dan aspek tersendiri yang saling berkaitan dalam setiap perkembangan individu. Ketika seseorang dapat mencapai kesejahteraan dalam dirinya, maka individu akan mencapai kehidupan yang berkualitas dimana hal ini diinisiasi oleh welas asih diri (*self-compassion*) yaitu salah satu prediktor yang bisa menjelaskan bagaimana orang mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif.

Peserta didik yang sedang berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan individu yang sedang mengalami transisi, terutama dalam perilaku yang dipengaruhi oleh perkembangan psikologis dan sosial. (Santrock dalam Dwi Putri, 2019). Sebagian besar usia ini bertepatan dengan masa remaja. Oleh karena itu fase perkembangan yang dianggap rawan adalah masa remaja, karena pada fase tersebut banyak menghadapi persoalan, konflik dan proses pencarian jati diri. Erickson (Santrock, 1996) menjelaskan masa remaja merupakan masa pencarian identitas dan dihadapkan pada pertanyaan siapa

mereka, mereka itu sebenarnya apa, dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Kondisi ini sering kali menyebabkan remaja mengalami tingkat stres yang tinggi.

Senada dengan pendapat Sternberg (Nasution, 2007) menjelaskan pada usia remaja (15–18 tahun) mengalami banyak perubahan dari sisi kognitif, emosional, dan sosial. Remaja berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Perubahan ini membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stress dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Lebih lanjut, Hurlock (1980:213) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan salah satu periode kehidupan yang sarat akan dinamika, mempunyai ciri kurangnya kemampuan dalam keterampilan mengontrol diri pada aspek psikologis.

Kegagalan remaja untuk mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian yang menekan tersebut akan memicu timbulnya stress, depresi dan berbagai emosi negatif lainnya (Neff dan McGehee, 2010). Menurut Bluth dan Eisenlohr-Moul (2017) masa remaja adalah masa yang rentan untuk mengalami stress yang dapat diakibatkan oleh perubahan lingkungan seperti transisi sekolah, tekanan akademik dan tekanan ekonomi. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya sehingga berpengaruh pada kesehatan psikologis (Hurlock, 1994).

Berk (2012:554) menjelaskan bahwa pada masa remaja, individu akan mulai memiliki ketertarikan pada lawan jenis, minat karir dan eksplorasi identitas. Menurut Neff dan McGehee (2010:225) hal tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja seperti tekanan yang dirasakan atas kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima, merasa cocok dalam suatu kelompok sosial, permasalahan hubungan dengan lawan jenis dan *body image*. Keadaan yang demikian ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan remaja, perubahan minat, peran dan kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi. Karena kesulitan periode remaja inilah, banyak pendidik

memberi perhatian untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja (Palmer & Froehner, 2000), khususnya anak perempuan (Pipher, 1994).

Menurut Neff (2009) Permasalahan-permasalahan yang timbul pada masa remaja dapat disebabkan dari rendahnya tingkat kebahagiaan, kurangnya optimisme, kepuasan hidup, dan rendahnya motivasi. Tekanan terbesar yang sering dihadapi remaja terjadi di lingkungan sekolah. Berdasarkan temuan di lapangan permasalahan terbesar yang sering dihadapi oleh remaja di Tasikmalaya dalam lingkup sekolah. Di antaranya kesusahan dengan tuntutan mendapatkan nilai bagus serta motivasi belajar yang rendah. Tidak hanya mengenai akademik yang membuat para remaja gelisah, tekanan untuk tampil gaya sesuai *trend* juga dirasa meresahkan bagi remaja. Keinginan untuk tampil sempurna dapat menyebabkan berbagai problematik di kalangan remaja sehingga memicu tindakan maladaptif.

Dilansir dari laman *kompasiana.com* sesuai dengan hasil survei terbaru *American Psychological Association* menunjukkan bahwa remaja saat ini lebih mudah mengalami stress karena perilaku dan pola hidup seperti orang dewasa, hal ini tidak terlepas karena tuntutan lingkungan keluarga dan masyarakat. Selain itu studi lain menyoroti sekolah menjadi salah satu sumber tekanan untuk selalu terlihat menarik. Senada dengan Papalia & Feldman (2017) juga menjelaskan tentang permasalahan-permasalahan yang dihadapi para remaja seperti gangguan makan dan gizi, penggunaan dan penyalahgunaan obat-obatan, depresi, dan bunuh diri. Menurut Papalia & Feldman (2017) prevelensi depresi meningkat selama masa remaja. Depresi pada orang muda tidak selalu tampak pada kesedihan, tetapi juga mudah marah, kejenuhan, atau ketidakmampuan untuk menikmati rasa senang.

Permasalahan yang berkaitan dengan kondisi di atas dikaitkan dengan *self-compassion* (welas asih diri). *self-compassion* adalah sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya, serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang termasuk diri sendiri adalah berharga (Neff, 2011).

Menurut Seligman & Csikzentmihalyi (dalam Neff, 2009) memiliki *self-compassion* akan membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan seseorang, antara lain tingginya tingkat kepuasan hidup, kecerdasan emosi yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, rendahnya tingkat depresi dan rasa cemas serta takut akan kegagalan.

Remaja yang mengalami kegagalan, kesulitan atau peristiwa yang tidak menyenangkan cenderung tidak dapat mengendalikan diri sendiri. Ketika mengalami peristiwa tersebut memungkinkan individu memandang dirinya negatif sehingga menyebabkan hambatan dalam menjalankan tugas perkembangannya. Hal ini merupakan salah satu indikasi dari rendahnya *self-compassion* (Yarnell & Neff, 2013).

Neff, (2003a) menjelaskan *self-compassion* merupakan salah satu prediktor yang bisa menjelaskan bagaimana seseorang mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan menunjukkan kesehatan psikologis yang lebih besar daripada mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah, karena individu yang memiliki *self-compassion* tinggi mampu menguatkan diri dari rasa sakit, rasa kegagalan, perasaan terisolasi (Wood, *et al*, 1990) dan dapat mengidentifikasi pikiran dan emosi (Nolen & Hoeksema, 1991). *Self-compassion* yang baik akan membuat kurangnya depresi diri, kecemasan berlebihan, perfeksionisme neurotik, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih besar. Memiliki *self-compassion* akan membuat seseorang berusaha mencegah diri mereka dari mengalami permasalahan. Sehingga *self-compassion* memunculkan perilaku proaktif yang bertujuan untuk mempertahankan keadaan diri (Neff & Vonk, dalam MacBeth & Gumley, 2012).

Dinamika permasalahan remaja terkait dengan *self-compassion* dan pelbagai masalah dapat ditelusuri melalui hasil riset di antaranya penelitian telah menemukan bahwa *self-compassion* terkait dengan cara mengatasi kesulitan terhadap perasaan negatif yang disebabkan peristiwa yang tidak menyenangkan (Leary *et al*, 2007). Penelitian ini telah menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan berbagai hasil positif termasuk kepuasan hidup yang lebih besar,

keterhubungan sosial, otonomi, motivasi intrinsik untuk belajar, pertumbuhan pribadi, rasa ingin tahu, kebahagiaan, optimisme, inisiatif pribadi dan ketahanan emosional (Barnard & Curry; 2011).

*Self-compassion* juga telah dikaitkan dengan cara mengurangi kecemasan, depresi, kritik diri, perenungan, penindasan berpikir, perfeksionisme, takut gagal, kelelahan, dan neuroticism (Gilbert, *et al*, 2006; Kelly *et al*, 2009; dalam Neff, 2009b). di sisi lain *self-compassion* terbukti memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologi, yang berpengaruh pada kebijaksanaan dan kecerdasan emosional (Neff, 2012). Sebuah studi narasi yang dilakukan antara konselor menunjukkan praktik *self-compassion* berkontribusi untuk peningkatan kesejahteraan, perawatan diri, dan mencegah burnout (Patsiopoulos & Buchanan, 2011).

Penelitian lain menunjukkan *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *life satisfaction*, jika kepuasan hidup (*life satisfaction*) seseorang meningkat maka *self-compassion* akan meningkat (Anggraeni & Kurniawan, 2012). Kepuasan hidup merupakan salah satu dimensi dari *subjective well-being*. Senada dengan penelitian Dwi Putri, (2019) menunjukkan pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja di SMA PGII 1 Bandung sebesar 34,8% dan penelitian Rasydihutami, (2014) mengenai derajat *self-compassion* pada peserta didik dengan budaya sunda di SMA "X" di Kota Bandung, hasil menunjukkan 44% peserta didik memiliki *self-compassion* yang tinggi dan sisanya 56% peserta didik memiliki *self-compassion* yang rendah.

Hal serupa juga ditemukan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Danisati, (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan depresi pada remaja keluarga bercerai yaitu menunjukkan terdapat (2,2%) remaja berada pada kategori tingkat *self-compassion* yang sangat rendah. (24,5%), remaja dengan kategori *self compassion* rendah. (37,8%) remaja berada pada kategori *self compassion* sedang dan (35,5%) remaja berada pada kategori *self compassion* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki *self compassion* pada kategori sedang.

Fakta dan fenomena yang terpotret dari ragam penelitian di atas menunjukkan bahwa kondisi *self-compassion* memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup individu dalam menjalani setiap tugas dan tantangan dalam kehidupan. Hal tersebut dikarenakan remaja yang mempunyai *self-compassion* akan menanggapi suatu permasalahan dalam arah yang lebih positif dan netral, sehingga menjadi faktor pelindung dan penyangga terhadap peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan (Leary *et al*, 2007).

Menelisik fenomena siswa yang termasuk fase remaja saat ini, banyak permasalahan yang memperlihatkan terkait rendahnya *self-compassion*, di antaranya menunjukkan bahwa remaja yang mengalami distorsi kognitif mengarah pada tingkat depresi, sehingga memicu pada perilaku menyakiti diri seperti memiliki perasaan dan dorongan untuk melakukan bunuh diri dan bahkan pada risiko percobaan bunuh diri. Keadaan tersebut menggambarkan bahwa remaja memiliki pengelolaan emosi yang rendah. Sesuai dengan pendapat Hessler dan Katz, (2010:2) yang mengatakan, ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif.

Permasalahan yang berkaitan dengan emosi dikaitkan dengan *self-compassion*. Hal ini diasumsikan bahwa untuk mengatasi emosi-emosi negatif, remaja terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi (Dewi, 2020). Memiliki sikap welas asih (*self-compassion*) terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Hal ini berarti dapat dipahami bahwa remaja yang memiliki *self-compassion*, tidak akan terpengaruh emosi negatif dan dapat melakukan sesuatu dengan baik sehingga menampilkan perilaku yang adaptif (Neff, 2012:86).

*Self-compassion* sangat dipengaruhi oleh usia individu. Masa remaja adalah masa hidup di mana rasa welas asih adalah yang terendah (Neff, 2003b), Sehingga dengan melihat fenomena ini, perlu mengetahui gambaran secara keseluruhan mengenai *self-compassion* dan dapat merumuskan layanan bimbingan dan konseling yang memfokuskan pada kajian *self-compassion* untuk dapat membentuk pribadi remaja yang tangguh. Urgensi inilah yang menjadi dalil

kebutuhan akan sebuah layanan yang mampu mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik, mengingat dalam proses perkembangannya peserta didik dapat mengalami hambatan. Winkel (dalam Muna, 2016) memaparkan, apabila kesulitan pribadi terus berlangsung dan tidak dapat diselesaikan maka kebahagiaan hidup akan terancam dan menimbulkan gangguan mental.

Menyimak situasi tersebut perlu langkah nyata untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan sehingga proses pencapaian tujuan pendidikan dan pengembangan *self-compassion* peserta didik dapat terwujud dengan target yang terukur. Bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk membantu individu agar memiliki mental yang sehat. Secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal (Kartadinata, 2011). Komponen dalam *self-compassion* jika dimiliki secara utuh dapat membantu peserta didik dalam menyikapi setiap permasalahan, kesulitan ataupun kegagalan. Sehingga peserta didik tidak lari pada perilaku salah suai atau *maladjustment* ketika menghadapi masalah.

Layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian integral layanan pendidikan di sekolah mempunyai tugas dan tanggung jawab yang sama dalam membina perkembangan peserta didik. Sebagai layanan yang profesional maka layanan bimbingan dan konseling saat ini harus memperhatikan kebutuhan peserta didik. William J. Kolarik (Nurihsan, 2005) mengungkapkan kualitas mutu layanan bimbingan akan mendapatkan pengakuan jika layanan bimbingan dan konseling mampu memenuhi apa yang diharapkan oleh para konseli.

Tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah agar peserta didik mampu untuk memahami dirinya dan lingkungannya (Yusuf dan Nurihsan, 2005). Untuk itu, dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, konselor sekolah berperan sebagai benteng pertahanan pertama (*first defence*) agar peserta didik menjadi pribadi yang sehat (Zalaquet & Sanders, 2010). Konselor memiliki peranan penting dengan menggunakan strategi yang dimilikinya agar konseli memiliki *self-compassion*. Adapun strategi layanan yang diberikan kepada konseli

untuk meningkatkan welas asih diri (*self-compassion*) adalah dengan merancang layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu fenomena umum yang mengindikasikan pentingnya layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik adalah diperkuat dengan banyaknya kasus menyakiti diri, percobaan bunuh diri, tindakan kekerasan dan depresi pada remaja di Indonesia. Seperti yang dilansir oleh [www.bbcnews.com](http://www.bbcnews.com) seorang siswa (15 Tahun) di Jakarta Timur, mencoba mengakhiri hidupnya dengan cara melompat dari gedung sekolahnya, Selasa (14/01/2020). Peristiwa ini tidak lepas dari masalah pribadi yang dialami pelajar tersebut. Kasus lain yang tidak kalah mencengangkan adalah remaja (15 Tahun) asal Sawah Besar, [Jakarta Pusat](http://Jakarta.Pusat), membunuh anak tetangganya dan mengikatnya di dalam lemari, peristiwa ini terjadi karena pelaku mengalami depresi dan memiliki pengalaman trauma sehingga berujung menyakiti anak tetangganya sampai tewas. [www.liputan6.com](http://www.liputan6.com).

Fenomena umum yang dipaparkan di atas menggambarkan kondisi nyata peserta didik yang jika ditinjau dari perspektif perkembangan belum optimal sehingga untuk membantu peserta didik mampu mengoptimalkan potensi diri, dibutuhkan upaya layanan bimbingan dalam proses yang akan dilalui dalam fase ini. Winkel (dalam Muna, 2016) menyebutkan tujuan dari layanan bimbingan dan konseling merupakan perkembangan kepribadian secara optimal.

Lebih lanjut, Winkel, (1997) mengemukakan dalam mengembangkan diri sendiri individu harus memahami diri, memahami lingkungan hidupnya, membangun cita-cita yang ingin dicapai, menimbang berbagai dorongan motivasional yang terdapat dalam diri sendiri, mempertimbangkan berbagai alternatif yang terbuka bagi dirinya, serta mengadakan evaluasi atas diri sendiri dan arah kehidupannya sendiri. Upaya untuk pengembangan *self-compassion* untuk peserta didik dapat dilakukan melalui layanan dasar maupun responsif. Pada hakikatnya sifat *compassion* atau welas asih telah dimiliki sebagai fitrah setiap individu tidak terkecuali peserta didik. (Muna, 2016)

Berdasarkan fakta dan gambaran fenomena, diperlukan suatu pemberian bantuan dalam menangani rendahnya *self-compassion*. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2005:7) menjelaskan bimbingan merupakan upaya yang diberikan



untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Dengan demikian, peran dan kedudukan dari bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu ataupun mengantisipasi gejala rendahnya *self-compassion*.

Layanan bimbingan dan konseling yang cocok diberikan kepada peserta didik yang memiliki *self-compassion* rendah adalah layanan konseling. Adapun strategi yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan teknik konseling baik dilakukan secara individual maupun kelompok. Melihat pentingnya kedudukan *self-compassion* dalam diri individu serta pengaruhnya terhadap perasaan, pikiran, dan perilaku yang ditimbulkan, maka diperlukan untuk mengetahui seperti apa kecenderungan *self-compassion* yang dimiliki peserta didik yang nantinya akan digunakan untuk menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling yang sistematis dan sesuai dengan hasil kebutuhan (*need assessment*) peserta didik. Mendikbud, (2014) menyebutkan bahwa bimbingan dan konseling pribadi, merupakan proses pemberian bantuan dari seorang profesional kepada konseli (peserta didik) agar mampu memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab sesuai dengan aspek-aspek perkembangan kepribadian.

Mencermati pentingnya *self-compassion* pada peserta didik penelitian difokuskan pada upaya untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik. Dari paparan di atas maka perlu dilakukan penelitian secara emperis mengenai **Profil *Self-Compassion* pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Tasikmalaya dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Fakta empiris menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling pada siswa dibutuhkan untuk mengembangkan kesehatan mental, pendidikan, karir dan kesejahteraan (Kavlan, Gladding dan Tarvydas, 2014). Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki fungsi dan peranan yang penting dalam membantu peserta didik dalam meningkatkan *self-compassion*. Strategi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu masalah-masalah peserta didik memiliki beberapa

karakteristik tertentu diantaranya bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan individual (Yusuf dan Nurihsan, 2016).

Indikator siswa yang memiliki *elf-compassion* yang rendah ditandai dengan kecenderungan berpandangan negatif terkait diri dan situasi yang dialami, di antaranya menunjukkan bahwa remaja yang mengalami distorsi kognitif mengarah pada tingkat depresi, sehingga memicu pada perilaku menyakiti diri seperti memiliki perasaan dan dorongan untuk melakukan bunuh diri dan bahkan pada risiko percobaan bunuh diri. keadaan tersebut menggambarkan bahwa remaja memiliki pengelolaan emosi yang rendah. Sesuai dengan pendapat Hessler dan Katz, (2010:2) yang mengatakan, ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif.

Beberapa fenomena di atas memperlihatkan gambaran situasi atau keadaan sulit yang dihadapi dan dialami peserta didik di lokasi penelitian. Belum terdapat penelitian berkenaan dengan pengembangan *self-compassion*, baik itu berupa program atau strategi layanan yang secara khusus diarahkan untuk peserta didik. Diharapkan dengan memiliki *self-compassion* yang baik, peserta didik dapat mengatasi emosi-emosi negatif yang menghambat perkembangan serta rasa pesimis akan kesuksesan.

Neff, (2011) menjelaskan bahwa *self compassion* tidak secara langsung menggantikan emosi negatif menjadi positif, tetapi emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara merangkul emosi negatif yang ada. Emosi positif dari *self compassion* serta perasaan terhubung satu sama lain dirasakan bersamaan dengan perasaan kesedihan. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self compassion* cenderung memiliki kecerdasan emosi lebih tinggi. Data dari penelitian lainnya menunjukkan temuan bahwa individu dengan *self compassion* memiliki kemampuan coping emosi yang lebih baik (Neff, 2011).

Pada konteks *self-compassion* dan upaya layanan bimbingan dan konseling pada jalur pendidikan, ABKIN (Depdiknas, 2007) menegaskan bahwa konteks tugas konselor adalah proses pengenalan diri oleh konseli (dalam hal ini siswa) baik mengenai kekuatan dan kelemahan yang ditemukan pada dirinya maupun aspirasi hidup yang dihayati dalam layanan BK dipadukan dengan peluang yang

terbuka dan tantangan yang menghadang di kehidupannya. Maka bimbingan dan konseling merupakan layanan yang memfasilitasi pengembangan *self compassion* peserta didik dalam perjalanan hidupnya serta upaya-upaya untuk mewujudkan kehidupan yang produktif dan sejahtera, serta peduli terhadap diri dan orang lain.

Untuk itu, yang menjadi fokus penelitian ini adalah memperoleh gambaran *self-compassion*, yang diperlukan untuk mendukung dalam mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021 sehingga hasilnya dapat dijadikan acuan dalam merumuskan layanan bimbingan dan konseling.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fakta dan pendapat yang di atas, maka rumusan masalah utamanya adalah “seperti apa gambaran umum *self-compassion* dan bagaimana implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling?” Dari rumusan masalah tersebut dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Seperti apa profil *self-compassion* pada siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021?
2. Bagaimana gambaran umum tentang *self-compassion* siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021 berdasarkan sekolah
3. Bagaimana gambaran umum tentang *self-compassion* siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021 berdasarkan jenis kelamin.
4. Bagaimana implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling bagi siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021 ?

### D. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah gambaran empirik mengenai *Self-Compassion* pada peserta didik dan implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021. Secara lebih khusus tujuan penelitian adalah mengetahui hal-hal berikut:

1. Mendapatkan profil *self-compassion* siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021
2. Memperoleh gambaran umum tentang *self-compassion* siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021 berdasarkan sekolah

3. Memperoleh gambaran umum tentang *self-compassion* siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021 berdasarkan jenis kelamin.
4. Memperoleh implikasi layanan bimbingan dan konseling untuk siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021

#### **E. Manfaat Penelitian**

*Manfaat teoretis* dari penelitian ini adalah diperolehnya konsep-konsep tentang *self-compassion* remaja dan memperluas bidang keilmuan mengenai *self-compassion*, dalam bidang bimbingan dan konseling.

*Manfaat praktis*, hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh konselor sekolah di lapangan sebagai pedoman dalam merancang program untuk meningkatkan *self-compassion*. Bagi siswa diharapkan memiliki keterampilan bantuan diri dalam meningkatkan *self-compassion*. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan mengenai permasalahan tentang *self-compassion*, secara signifikan dapat dikaji pada penelitian selanjutnya.

#### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi penulisan skripsi terdiri dari lima bab, di antaranya sebagai berikut :

BAB I memaparkan Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi; BAB II memaparkan Konsep *Self-Compassion* meliputi: pengertian *self-compassion*, komponen *self-compassion* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*; BAB III memaparkan Metode Penelitian. Bab ini berisikan tentang alur penelitian yang meliputi: pendekatan penelitian (desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, dan prosedur penelitian), instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data, dan langkah-langkah analisis data.; BAB IV memaparkan Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini menyampaikan dua hal, yaitu: temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya; BAB V memaparkan Kesimpulan dan Rekomendasi hasil penelitian.