

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada rentang usia 15-18 tahun, anak-anak mulai memasuki masa remaja. Masa remaja itu sendiri adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja juga mereka akan mengalami perubahan-perubahan yang akan terjadi pada dirinya. Perubahan tampilan fisik, kemampuan berpikir, dan peran sosial adalah tiga hal yang akan mereka lalui pada masa ini (Nurhayati, 2015). Remaja juga memiliki emosi yang mudah meledak-ledak dan memiliki banyak harapan dan keinginan.

Setiap individu mempunyai tugas perkembangan sesuai dengan masanya yang harus dipenuhi seperti kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Menurut Yusuf (dalam Fadilah & Nuryono, 2020) pada masa remaja berada pada masa berkembang dan dalam masa berkembang ini tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan. Penilaian pada setiap kesulitan, kekurangan, dan kegagalan seharusnya tidak membuat remaja melakukan tindakan yang bisa menghambatnya dalam berkembang.

Menurut Germer (2009) permasalahan-permasalahan yang timbul pada masa remaja dapat disebabkan dari rendahnya tingkat kebahagiaan, kekurangan optimis, kurangnya kepuasan hidup, dan rendahnya motivasi. Untuk melewati itu semua, tentunya mereka harus mulai untuk menyesuaikan diri. Penyesuaian diri inilah yang seringkali menjadi pemicu adanya konflik seperti perilaku melawan dan menyebabkan munculnya emosi negatif seperti kecemasan, iri, perasaan marah karena kondisi lingkungan sekitar yang tidak sesuai, dan kurang merasa puas dengan hidup yang dijalani.

Emosi-emosi negatif inilah yang membuat remaja kesulitan melewati masa peralihannya. Remaja yang belum bisa mengelola emosi mereka dengan efektif akan mengantarkan mereka pada depresi, marah, serta kurangnya regulasi emosi yang dapat memicu kesulitan akademis, obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, dan gangguan makan (Santrock, 2007). Dalam menghadapi hal tersebut, remaja harus memiliki kesadaran, kesabaran, rasa toleransi, kemampuan untuk memecahkan masalah, memiliki moralitas, kemampuan menjalin relasi sosial, kemampuan mengendalikan stres, dan kemampuan untuk berkompromi dengan diri untuk dapat melewati masa ini. Kemampuan untuk berkompromi dengan diri inilah yang membuat remaja perlu memiliki *self-compassion*.

Neff (2003) mengemukakan tentang *self-compassion* sebagai alternatif konsep sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternatif tentang melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja. *Self-compassion* merupakan kemampuan untuk berbelas kasih pada diri, dalam hal ini remaja memahami kesulitan dan menggunakan secara penuh pikiran positif dan rasa cinta kasih untuk tidak menyalahkan diri sendiri. *Self-compassion* yang rendah juga berdampak pada penerimaan diri yang menjadikan remaja sulit memaafkan diri atas masalah yang terjadi (Neff & McGehee, 2010).

Studi pendahuluan menggunakan *self-compassion scale* yang dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta dengan jumlah responden 154 orang siswa menunjukkan skor rata-rata *self-compassion* sebesar 3,32 termasuk dalam kategori sedang, terdapat 27% siswa memiliki *self-compassion* tinggi, 69% siswa memiliki *self-compassion* sedang, dan 4% siswa memiliki *self-compassion* rendah. Berbeda dengan hasil asesmen yang telah dilakukan oleh Fadilah & Nuryono (2020) pada kelas X IPS 2 di SMA Negeri 1 Menganti, terdapat 42,4% siswa memiliki *self-compassion* yang rendah. Terdapat 14 siswa yang selalu mengkritik diri secara berlebihan, 6 siswa yang cenderung emosi ketika mengalami kegagalan dalam melakukan hal penting dalam

hidupnya dan 5 siswa yang menghakimi kelemahan yang ada pada dirinya. Penelitian ini didukung juga oleh Hidayati (2015) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* putra-putri Madrasah Aliyah di Sumenep berada pada kategori rendah sebanyak 181 subjek atau 71,3%.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Riasnugrahani (2014) menunjukkan bahwa *self-compassion* pada mahasiswa psikologi UK Maranatha berada pada kategori rendah sebanyak 505 subjek sebesar 71.3%. Kategori lain pada penelitian yang dilakukan oleh Arsita (2019) menunjukkan *self-compassion* siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat berada pada kategori sedang dengan hasil presentase 68,47%.

Self-compassion penting dimiliki oleh remaja karena dapat membantu remaja untuk mengatasi berbagai masalah kehidupannya. *Self-compassion* dapat mengurangi kecemasan remaja dalam situasi yang berkaitan dengan harga diri. Disisi lain, *self-compassion* terbukti memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologi pada seseorang, mengurangi kecemasan dan depresi, berpengaruh pada kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (K. Neff et al., 2007). Pada hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 38 Jakarta menunjukkan bahwa, dari 154 orang siswa 106 orang (70,2%) diantaranya tidak mengetahui apa itu *self-compassion*. Sebanyak 97 siswa (64,2%) juga tidak mengetahui bahwa *self-compassion* dapat diukur.

Self-compassion sangat penting untuk remaja, namun pada faktanya *self-compassion* ini jarang sekali menjadi fokus utama guru BK dalam melakukan asesmen. Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa beberapa guru BK bahkan tidak mengetahui apa itu *self-compassion*. Hal ini juga didukung dengan tidak terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa guru BK melakukan asesmen *self-compassion* pada siswa. Dapat disimpulkan bahwa jarang sekali guru BK yang berfokus pada *self-compassion* terutama dalam hal asesmen.

Jika melihat kerangka kerja utuh Bimbingan dan Konseling di sekolah, asesmen memiliki kedudukan yang strategis, karena memiliki posisi sebagai dasar perencanaan program Bimbingan Konseling yang sesuai dengan kebutuhan, dimana kesesuaian program dan gambaran kondisi peserta didik dan lingkungannya dapat mendorong pencapaian tujuan pelayanan BK (Komalasari et al., 2011). Dengan melakukan asesmen mengenai *self-compassion*, tentunya guru BK dapat melakukan layanan preventif untuk meningkatkan *self-compassion* siswa setelah melakukan asesmen. Layanan ini bisa berupa bimbingan klasikal yang membahas *self-compassion*, konseling individu untuk siswa yang menunjukkan *self-compassion* rendah, ataupun mengembangkan media yang menarik untuk meningkatkan *self-compassion* pada siswa.

Namun dilain hal, alasan guru BK tidak melakukan asesmen *self-compassion* selain kurangnya informasi mengenai hal tersebut, nyatanya guru BK juga masih kesulitan dalam melakukan pengolahan hasil asesmen. Sebuah studi penelitian yang dilakukan oleh Fathoni (2017) menunjukkan bahwa 25 dari 26 Guru BK melakukan asesmen hanya sampai tahap mengumpulkan data, dan hanya satu orang dari 26 Guru BK melakukannya sampai tahap interpretasi, sehingga dapat diketahui bahwa Guru BK pada umumnya memiliki permasalahan dalam melakukan pengolahan data asesmen.

Hambatan yang dialami Guru BK dalam mengolah hasil asesmen yang selama ini masih dilakukan secara manual dan memerlukan waktu yang cukup lama, sebenarnya dapat dipermudah dengan memanfaatkan teknologi komputer. Pada dasarnya pemanfaatan teknologi komputer dalam BK sangat dianjurkan karena merupakan kompetensi konselor. Kompetensi konselor yang dijelaskan dalam *American School Counselor Asosiation* (2012) mengenai keterampilan secara teknis dalam mengadministrasikan dan menggunakan metode skoring terhadap alat asesmen yang digunakan.

Pada zaman serba teknologi ini, dunia teknologi telekomunikasi dan informasi (TIK) berkembang dengan pesat. Salah satu pemicu utamanya adalah perkembangan teknologi internet yang banyak

dipergunakan oleh penduduk dunia. Di Indonesia sendiri, pengguna internet mencapai 171 juta pada Januari 2020 dan menempati peringkat ke-3 di Asia (<https://www.internetworldstats.com/stats3.htm#asia>).

Perkembangan pengguna internet di Indonesia cukup pesat. Pengguna internet juga didominasi oleh remaja. Istilah generasi *digital native* mungkin sudah tidak asing ditujukan kepada remaja. Menurut Prensky seorang tokoh inovasi pendidikan menyatakan bahwa *digital native* adalah generasi yang tumbuh dan dibesarkan di tengah dunia teknologi digital. *Digital native* adalah sebutan bagi generasi yang sedari lahir sudah terbiasa hidup dan dikelilingi oleh teknologi sebagai alat bantu dalam aktivitas kehidupannya sehari-hari (Dopo & Ismaniati, 2016).

Dengan banyaknya pengguna, internet akan semakin berpengaruh di dalam kehidupan sehari-hari. Dengan hanya menggunakan *search engine* seperti Google, kita dapat memperoleh berbagai macam informasi. Salah satu bagian yang menarik dari internet adalah *web*. Melalui *web*, kita dapat mengakses informasi tidak hanya berupa teks, melainkan juga suara, gambar, video, dan animasi. *Web* sendiri sebenarnya merupakan kumpulan dokumen yang sangat banyak yang berada pada komputer server (web server) (Prasetiadi, 2011).

Website sendiri mulai berkembang dan digunakan untuk melakukan asesmen. Asesmen berbasis website ini sudah dikembangkan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti Fathoni (2017) dengan mengembangkan sebuah website berupa asesmen Daftar Cek Masalah (daftarcekmasalah.com). Selain itu, pengembangan asesmen berbasis website mengenai *self-compassion* juga dilakukan oleh Neff (self-compassion.org), namun website tersebut belum banyak diketahui dan masih menggunakan bahasa asing sehingga beberapa orang mengalami kesulitan dalam mengisinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta sebanyak 155 orang siswa menunjukkan 97,4% siswa pernah menggunakan *website* baik itu untuk mencari informasi, mengerjakan tugas, melakukan pendaftaran lomba, hingga menonton film. Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa 77,5% pernah mengisi sebuah angket untuk mengenali diri dalam sebuah website. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah akrab dengan penggunaan *website*.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan asesmen berbasis website menggunakan *self-compassion scale* (SCS). Urgensi dari penelitian ini adalah pentingnya mengetahui *self-compassion* pada remaja dengan

memanfaatkan website sebagai media yang dapat memudahkan proses asesmen.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* peserta didik di SMA Negeri 38 Jakarta?
2. Bagaimana urgensi pengembangan asesmen berbasis website?
3. Bagaimana pengembangan asesmen berbasis website dengan *self-compassion scale*?

C. Batasan Masalah

Dari penjabaran latar belakang dan identifikasi masalah di atas, terdapat beragam permasalahan Guru BK dalam melakukan kegiatan asesmen. Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kinerja Guru BK tersebut, maka penelitian ini menetapkan untuk mengembangkan asesmen berbasis website menggunakan *self-compassion scale* sebagai alat bantu Guru BK dalam melakukan kegiatan asesmen.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “bagaimana pengembangan asesmen *self-compassion scale* berbasis website di SMA Negeri 38 Jakarta yang mudah digunakan guru BK?”

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat hasil penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Untuk mengetahui sejauh mana aplikasi yang dikembangkan peneliti dapat bermanfaat untuk memudahkan proses asesmen.
- b. Sebagai referensi untuk pengembangan aplikasi dalam penelitian lain.
- c. Untuk mengetahui model yang tepat dalam mengembangkan aplikasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, yaitu mengetahui keefektifan dari aplikasi yang sedang dikembangkan.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai motivasi dalam membuat inovasi baru dalam bidang bimbingan konseling.

c. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan referensi di perpustakaan.

