

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja bisa juga disebut sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Santrock (2016) mengatakan bahwa remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan. Kusuma dan Suwanti (2015) mengatakan bahwa beberapa perubahan yang dialami selama masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang dialami meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

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, tekanan ekonomi. Beberapa macam gangguan yang dialami oleh remaja rentang usia 13-18 tahun yaitu *mood disorder*, *anxiety disorder*, dan *behavior disorder*. Stres dikalangan remaja dianggap tinggi bahkan bisa menjadi depresi.

Neff (2003) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan rasa belas kasih pada diri ketika mengalami keadaan yang sulit, memaafkan diri ketika melakukan kesalahan atau kegagalan, serta memberikan penghargaan atas segala yang telah

diperbuat dengan cara menghargai diri sendiri. *Self-compassion* memiliki tiga elemen yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identified*. Menurut Neff (2015) individu yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat dilihat dengan mampu untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menerima kegagalan dan menganggap bahwa hal tersebut biasa dialami oleh manusia lainnya, menyadari bahwa sesama manusia saling membutuhkan. Sedangkan individu yang memiliki *self-compassion* rendah dapat dilihat melalui sering menyalahkan diri sendiri, takut dan selalu cemas untuk menghadapi kegagalan, hingga pesimis dalam memandang masa depan.

Self-compassion memiliki peran penting untuk remaja karena dapat membantu remaja dalam mengatasi masalah yang dialami di dalam kehidupannya. *Self-compassion* memiliki peran untuk menjaga diri remaja dari kritik diri yang berlebih. Menurut Repi (2019) *self-compassion* tidak menjamin individu akan terhindar dari kritikan namun *self-compassion* membantu remaja untuk membentuk emosi yang positif, sehingga individu tidak akan mengalami keterpurukan yang mendalam setelah mendapatkan kritik dari orang disekitarnya. Menurut Neff, Kirkpatrick, & Rude (2007) *self-compassion* dapat membantu remaja dalam mengatasi kecemasan pada situasi yang berkaitan dengan harga diri. Leary et al (K. Neff et al., 2007)

mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi perasaan membenci diri sendiri tanpa mengharuskan seseorang memikirkan pandangan positif yang tidak realistis tentang diri sendiri. *Self-compassion* dapat dianggap sebagai faktor perlindungan individu yang berkontribusi terhadap kesehatan mental sambil memfasilitasi lebih banyak tindakan untuk mengubah diri sendiri dan lingkungan, serta mengubah emosi negatif dengan cara penuh kasih sayang menyadari pengalaman menyakitkan tanpa menghindari mereka, dan lebih jelas merasakan dan menerima rasa sakit (Chung, 2016; K. Neff, 2003b, 2004).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayati (2015) menunjukkan bahwa terdapat 73 subjek penelitian atau sebesar 28.7% dengan *self-compassion* yang tinggi dan 181 subjek atau sebesar 71.3% dengan *self-compassion* yang rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak remaja yang memiliki *self-compassion* yang rendah di Madrasah Aliyah Putra-Putri di daerah Sumenep dengan rentang usia 15-18 tahun. Berikutnya, penelitian yang dilakukan oleh Rusli (2015) menunjukkan bahwa 63.6% remaja akhir di organisasi pemuda "X" Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dan 36.4% remaja akhir di organisasi pemuda "X" Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Choirah (2018) bahwa dari 133 siswa di kelas VII presentase subjek yang mempunyai *self-compassion* tinggi sebesar 14%, subjek yang mempunyai *self-compassion* sedang sebesar 68%, dan subjek yang mempunyai *self-compassion* rendah sebesar 18%. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak remaja yang berada pada kategori sedang.

Penelitian lainnya oleh Arsita (2019) yang dilakukan di SMA Negeri se-Jakarta Pusat dengan sampel sebanyak 1348 yang terdiri dari 551 siswa laki-laki dan 797 siswa perempuan menunjukkan bahwa *self-compassion* remaja lebih banyak pada kategori sedang yakni sebesar 68,47%. Berdasarkan jenis kelamin penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* siswa berada pada kategori sedang baik laki-laki dan perempuan meskipun ada kecenderungan nilai pada siswa laki-laki lebih tinggi daripada nilai siswa perempuan yaitu sebesar 0,09. Jika lebih diperinci dapat ditunjukkan bahwa pada laki-laki dengan kategori rendah sebanyak 21 dengan persentase sebesar 3,81%, kategori sedang sebanyak 381 dengan persentase 69,15%, dan kategori tinggi sebanyak 149 dengan persentase 27,04%. Pada perempuan, kategori rendah sebanyak 70 dengan persentase 8,78%, pada kategori sedang sebanyak 542 dengan persentase 68,01%, dan pada kategori tinggi sebanyak 185 dengan persentase 23,21%.

Sementara data persekolah berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arsita (2019) menunjukkan bahwa SMA Negeri 30 Jakarta menempati urutan tertatas terkait dengan gambaran *self-compassion* siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. Sebanyak 98 peserta didik, 10 orang diantaranya menunjukkan *self-compassion* yang rendah, 69 orang menunjukkan *self-compassion* sedang, dan 19 orang menunjukkan *self-compassion* tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) mengatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh individu maka akan menunjang individu tersebut dalam mengelola emosi. Adapaun penelitian lain yaitu dilakukan oleh Rananto dan Hidayati (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah prokrastinasi yang dialami, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi yang dialami. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Barnard dan Curry (Germer dan Neff 2013) membuktikan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan perkembangan psikologis dan penurunan psikopatologi. Berikutnya, penelitian yang dilakukan oleh Leary Tate, Adams, Allen, dan Hancock (Germer & Neff, 2013) membuktikan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi menunjukkan reaksi yang tidak terlalu ekstrem, memiliki sedikit emosi yang negatif, lebih menerima pikiran,

dan lebih cenderung menempatkan masalah dalam perspektif sementara, serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Selanjutnya penelitian yang telah dilakukan oleh Siswati dan Hadiyati (2017) menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi efektif sebesar 54.9% pada efikasi diri. Sedangkan sebesar 45.1% ditentukan atau dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dipublikasikan dalam penelitian.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta dengan menggunakan instrumen *self-compassion scale* (SCS) yang telah diadaptasi, dengan jumlah responden sebanyak 154 orang siswa menunjukkan sebesar 30,07% berada pada kategori tinggi, 65,36% berada pada kategori sedang, dan 4,58% berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* pada siswa kelas X SMA Negeri 38 Jakarta berada pada kategori sedang.

Selain itu berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan dengan peserta didik sebanyak 86,36% dari 154 peserta didik tertarik untuk membaca *self-help book*, kemudian 82,47% dari 154 peserta didik belum pernah membaca *self-help book*. Peserta didik tertarik dengan isu yang akan dibahas yakni mengenai *self-compassion*, oleh karena itu peserta didik dapat menggunakan *self-help book* yang akan dikembangkan jika peserta didik memiliki minat untuk membaca, jika tidak peserta didik dapat mendatangi guru

BK di sekolah untuk melangsungkan konseling. Selain itu peserta didik juga berharap agar pengembangan media *self-help book* dirancang dengan warna dan gambar yang menarik. Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama peserta didik didapatkan bahwa peserta didik kelas X belum mendapatkan materi mengenai *self-compassion* pada saat jam bimbingan klasikal. Berdasarkan data tersebut pengembangan *self-help book* akan berisi pengetahuan mengenai *self-compassion*, serta langkah-langkah untuk meningkatkan *self-compassion* yang akan disampaikan melalui visual yang menarik agar dapat diminati serta dipahami oleh para peserta didik.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah ada, dapat dikatakan bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja lebih banyak berada pada kategori rendah hingga sedang. *Self-compassion* juga memiliki peran yang penting pada diri seorang remaja dalam hal menerima perubahan-perubahan yang dialami baik secara biologis, kognitif, serta sosial ekonomi. Selain itu *self-compassion* juga berhubungan dengan perkembangan psikologis, mengelola emosi, tanggung jawab pada diri, serta efikasi diri.

Self-help sering direkomendasikan oleh psikoterapis. Menurut Norcross (Campbell & Smith, 2003) praktik psikologi merekomendasikan kegiatan *self-help* merujuk kepada *self-help book*

(85%), *self-help groups* (82%), *films* (46%), *Web sites* (34%), and *autobiographies* (24%). Hal tersebut memperlihatkan bahwa *self-help book* memiliki peran lebih besar dibandingkan dengan yang lain.

Menurut Norcoss dan Pardeck (Campbell & Smith, 2003) *Self-help books* memberikan laporan fenomenologis mengenai *behavioral disorders* dalam istilah sehari-hari, meningkatkan empati dan meningkatkan identifikasi, menghasilkan harapan dan wawasan, menawarkan saran dan teknik konkret, menjelaskan strategi pengobatan, dan merangkum temuan penelitian.

Adanya penelitian yang dilakukan oleh Boyce et.al (Tjalla et al., 2016) mengatakan bahwa berdasarkan 11 studi dengan peserta lebih dari 21.000 perokok, *self help* terbukti memiliki manfaat serta kemungkinan berhenti meningkat sekitar 20%. *Self help* lebih bermanfaat dan efektif dibandingkan dengan tatap muka singkat atau nasihat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Tjalla, Komalasari, dan Asharika (2016) dikatakan bahwa buku bantuan diri memiliki beberapa manfaat yaitu, pengetahuan atau wawasan dapat meningkat. Kemudian, buku bantuan diri dapat digunakan sebagai salah satu pilihan media untuk upaya pencegahan dan pengentasan suatu masalah. Dalam melakukan konseling dengan peserta didik, buku bantuan diri dapat digunakan sebagai salah satu pengantar untuk memberikan pemahaman dan arahan sehingga ditemukan inti

masalah yang nantinya dapat membantu guru BK dalam menangani masalah baru.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Suprpto & Nurcahyo (2015) terhadap remaja yang kecanduan internet mengatakan bahwa *self-help book* dapat membantu remaja untuk mengurangi kecanduan dalam bermain internet. Dalam penelitian ini, bentuk dari *self-help book* yang dimaksud berupa *bibliotherapy*, yaitu intervensi *self-help* dengan menggunakan buku. Pada *self-help book* ini, remaja dapat mengenali dirinya saat mengalami kecanduan, memahami pola-pola dan masalah terhadap kecanduannya, serta menangani masalah kecanduan dengan bantuan buku.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilson dan Cash (2000) terkait dengan perilaku pembaca *self-help book* dengan sampel 264 mahasiswa terdiri dari pria dan wanita. Pada penelitian tersebut didapatkan bahwa individu yang suka membaca berbagai macam buku sesuai dengan keahliannya, individu tersebut cenderung tertarik juga untuk membaca *self-help book*. Individu dengan orientasi kontrol diri yang lebih kuat, percaya pada kemampuan mengatur diri mereka sendiri akan menunjukkan perilaku yang positif dalam membaca *self-help book*, mereka merasa mendapatkan kepuasan dalam membaca *self-help book*. Para pembaca *self-help* biasanya cenderung memiliki

pandangan yang lebih positif tentang kehidupan dan memiliki hubungan sosial yang baik.

Bulecheck et.al (Rahmah et al., 2019) mengatakan bahwa biblioterapi merupakan penggunaan buku atau literatur untuk meningkatkan ekspresi perasaan, coping, pemecahan masalah atau wawasan. Menurut Orton et.al (Campbell & Smith, 2003) Tujuan utama bibliotherapy adalah a) memberikan informasi tentang masalah, b) memberikan insight tentang masalah, c) menstimulasi diskusi tentang masalah, d) mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap-sikap baru, e) menciptakan suatu kesadaran (*awareness*) bahwa orang lain berhasil mengatasi masalah yang mirip, dan f) memberikan solusi atas permasalahan.

Self-help book merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk membahas mengenai *self-compassion*. Menurut Bergsma (2008) *self-help book* merupakan media yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu tanpa memerlukan tenaga profesional. *Self-help book* memiliki beberapa manfaat diantaranya yakni biaya yang dikeluarkan lebih murah jika dibanding untuk bertemu tenaga profesional, buku mudah untuk didapatkan, lebih bersifat rahasia, serta memberikan kesempatan pada pembaca untuk menjadi bagian di dalam buku tersebut.

Dengan begitu maka peneliti ingin membantu remaja untuk meningkatkan kemampuan *self-compassion* melalui media *self-help book*. Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan *self-help book* mengenai *self-compassion* dengan menggunakan program *Making Friends with Yourself* untuk peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. Program tersebut dipilih karena bertujuan untuk membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan yang dimiliki terkait dengan elemen yang ada pada *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Making Friends with Yourself* juga sudah dilakukan oleh Bluth dan Eisenlohr-Moul (2017) yang menunjukkan bahwa program tersebut dapat membuat remaja mengurangi stres, meningkatkan ketahanan, dan menumbuhkan cara agar mereka dapat menghargai diri mereka sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dituliskan oleh peneliti, maka dapat peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta?

2. Bagaimanakah pengembangan *self-help book* dapat membantu peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta dalam meningkatkan kemampuan *self-compassion* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka masalah dibatasi pada pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik SMA Negeri 38 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu “Bagaimana pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan *self-compassion* peserta didik SMA Negeri 38 Jakarta ?”.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Media *self-help book* mengenai *self-compassion* dapat menjadi pendukung teori untuk kegiatan-kegiatan penelitian-penelitian yang akan datang yang berkaitan dengan meningkatkan kemampuan dalam belas kasih diri (*self-compassion*).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Self-help book ini akan berguna sebagai pilihan media yang dapat digunakan oleh guru BK dalam memberikan layanan disekolah. Selain itu, *self-help book* juga dapat membantu memberikan informasi tambahan pada guru BK disekolah agar dapat mengantisipasi pada saat dibutuhkannya guru BK dalam menghadapi masalah sesuai dengan isu yang terkait yakni mengenai *self-compassion*.

b. Bagi Peserta Didik

Self-help book mengenai *self-compassion* dapat memberikan pengetahuan, serta membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan *self-compassion*.

c. Bagi Peneliti

Self-help book mengenai *self-compassion* dapat memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuangkan ilmu-ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan berlangsung, memberikan kesempatan kepada peneliti untuk membagikan ilmu pada peserta didik mengenai *self-compassion* itu sendiri..