

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Counselor self-efficacy merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam proses pendidikan dan supervisi konselor. *Counselor self-efficacy* merupakan faktor yang akan berkontribusi terhadap kinerja konselor dalam melaksanakan layanan konseling (Larson & Daniels, 1998). Berawal dari *self-efficacy* adalah istilah yang dicetuskan oleh Bandura (1994) untuk menggambarkan proses penilaian kemampuan kognitif untuk melakukan perilaku tertentu dalam situasi tertentu dalam waktu dekat. Efikasi diri konseling merupakan perantara antara apa yang diketahui seseorang dan apakah orang tersebut akan melakukan perilaku konseling yang sebenarnya dalam situasi tertentu dalam waktu dekat (Schiele, dkk., 2014).

Selain dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesiapan psikologis dan pengalaman konselor, *counselor self-efficacy* juga dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam mengelola aspek-aspek kognitif dan emosional selama proses konseling. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keyakinan konselor terhadap kemampuannya sendiri akan memengaruhi cara mereka menilai masalah konseli, memilih intervensi, serta menghadapi situasi konseling yang menantang (Larson & Daniels, 1998). Konselor dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih fleksibel, empatik, dan mampu mengambil keputusan konseling secara efektif. Sebaliknya, konselor dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami keraguan, kecemasan, dan kesulitan dalam memberikan layanan konseling yang optimal (Kılıç, dkk., 2024).

Pada hasil penelitian Salsabila dan Fitri (Salsabila & Fitri, 2020) yang ditujukan kepada Guru BK jenjang SMA se-DKI Jakarta, terlihat bahwa 86% guru BK SMA se-DKI Jakarta sudah mampu menerima diri mereka apa adanya, memahami bahwa setiap permasalahan merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia, tidak melebih-lebihkan suatu permasalahan, dan tidak mudah terbawa suasana.

Keberhasilan layanan konseling yang diberikan sangat dipengaruhi oleh *counselor self-efficacy*, yakni keyakinan diri guru BK terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas konseling secara efektif (Schiele, dkk., 2014). *Counselor self-efficacy* yang tinggi memungkinkan guru BK merasa percaya diri dalam mengelola berbagai situasi konseling, mengatasi tantangan emosional, serta memberikan intervensi yang tepat bagi siswa (Lannin, dkk., 2019). Guru BK yang mampu mengelola tekanan emosional, fokus dalam situasi menantang, serta percaya pada kapasitas dirinya cenderung lebih efektif dalam memberikan layanan konseling (Chen, dkk., 2025).

Greason dan Cashwell (Greason & Cashwell, 2009a) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* lebih tinggi cenderung menyampaikan perhatian dan empati lebih baik, serta memiliki keyakinan diri lebih tinggi dalam pelaksanaan konseling. Menurut Greason dan Cashwell pun dengan menghadirkan perhatian sebagai peran mediasi hubungan antara *mindfulness* dan *counseling self-efficacy* yang menjadikan hubungan diantaranya menjadi hubungan yang positif.

Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi atau fleksibilitas psikologis lebih besar, lebih jarang merasa terganggu oleh pikiran sendiri misalnya kekhawatiran, kecemasan, atau distraksi internal selama sesi konseling (Wei, dkk., 2015). Pada penelitian Chan, Yu, dan Li (2021) juga memberikan bukti eksperimental bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *counseling self-efficacy* pada trainee konseling. Pada penelitian Chan dkk ini membuktikan integrasi latihan *mindfulness* dalam pelatihan konselor bisa menjadi pendekatan efektif untuk membangun kepercayaan diri (*self-efficacy*), regulasi diri, empati, dan perawatan diri (*self-care*). Lalu dengan intervensi berbasis kelompok kecil, dan ditambah penerapan *mindfulness*, dapat membantu konseli dalam proses konseling agar lebih percaya diri, sekaligus lebih mampu berempati pada aspek-aspek penting dalam profesi konseling (Bohecker & Doughty Horn, 2016).

Selain *mindfulness*, *self-compassion* juga merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan *counselor self-efficacy*. *Self-compassion* mengacu pada kemampuan seseorang untuk bersikap baik kepada diri sendiri saat mengalami

kesalahan atau kegagalan, dengan menerima kekurangan sebagai bagian dari pengalaman manusia (K. Neff, 2009). *Self-compassion* ditemukan berhubungan positif dengan *self-efficacy*. Dalam pelayanannya di dunia psikologis *Self-compassion* terkadang menjadi prediktor yang lebih kuat terkait *self-efficacy*, karena pengaruhnya pada regulasi emosi dan coping (Latorre, 2020). Trainee yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung memiliki *self-efficacy* lebih baik, terutama dalam menangani situasi konseling yang kompleks (McCullagh & Unsworth, 2022). Ketika individu memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi, mereka lebih mampu untuk mengatasi kegagalan atau tantangan dalam konseling tanpa meragukan kemampuan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri mereka sebagai konselor (Mustafa, dkk., 2023).

Setelah, melihat hubungan *counselor self efficacy* dengan *mindfulness*. Lalu, hubungan *counselor self efficacy* dengan *self compassion*. Kini, melihat hasil-hasil penelitian dari ketiga variabel tersebut. Dalam penelitian Unsworth (2015) di jabarkan bahwa *Mindfulness* terbukti secara signifikan memprediksi *counselor self-efficacy* yang artinya, tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi berkaitan dengan keyakinan diri yang lebih tinggi dalam kemampuan konseling. Lalu, *self-compassion* tidak terbukti sebagai mediator antara *mindfulness* dan *counselor self-efficacy* yang artinya, efek *mindfulness* terhadap *self-efficacy* itu langsung, bukan melalui *self-compassion*. Dalam penelitian selanjutnya oleh Ekici (2024) menemukan bahwa baik *self-compassion* maupun kecemasan (*anxiety*) secara parsial memediasi hubungan antara *mindfulness* dan *counseling self-efficacy*, meskipun efek mediasi ganda berurutan (*serial mediation*) tidak signifikan. Meskipun studi awal Unsworth (2015) tidak menunjukkan peran mediator *self-compassion*, penelitian lebih baru menunjukkan bahwa *self-compassion* tetap bisa menjadi “jalur” (bersama kecemasan) yang relevan (bergantung konteks, sampel, dan variabel tambahan).

Namun, hasil yang berbeda pada penelitian Mustafa dkk (Mustafa dkk., 2023) terlihat kedua variabel (*mindfulness* dan *self-compassion*) terbukti sebagai prediktor yang signifikan terhadap *counselor self-efficacy*. Yang mana, tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi sama-sama berhubungan dengan *counselor self-efficacy* yang lebih tinggi

pada mahasiswa yang sedang menjalani praktik magang konseling (*counseling internship*).

Dengan demikian, *mindfulness* dan *self-compassion* merupakan dua aspek psikologis internal yang berpotensi meningkatkan *counselor self-efficacy*, sehingga keduanya penting untuk dikembangkan dalam rangka mendukung efektivitas layanan bimbingan dan konseling.

1.2 Pembatasan Penelitian

Peneliti membatasi penelitian ini dengan tujuan terarah dan tidak keluar dari konteks tujuan penelitian, melalui batasan masalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian terbatas pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang aktif mengajar di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) wilayah Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat pada tahun ajaran penelitian berlangsung. Guru mata pelajaran lain maupun tenaga kependidikan non-BK tidak termasuk dalam penelitian ini.
2. Variabel yang diteliti hanya mencakup tiga variabel, yaitu:
 - a. *Mindfulness* sebagai variabel bebas pertama (X1), yaitu kesadaran penuh pada pengalaman saat ini.
 - b. *Self-compassion* sebagai variabel bebas kedua (X2), yaitu sikap welas asih terhadap diri sendiri.
 - c. *Counselor Self-Efficacy* sebagai variabel terikat (Y), yaitu keyakinan guru BK terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas konseling di sekolah.
3. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data melalui kuesioner *self-report*. Penelitian ini hanya menguji hubungan antarvariabel, sehingga tidak bermaksud menyimpulkan sebab-akibat.
4. Ruang lingkup waktu penelitian terbatas pada periode pengambilan data yang dilakukan sekali (*cross-sectional*), sehingga tidak menggambarkan perubahan variabel dari waktu ke waktu.
5. Faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhi *counselor self-efficacy* guru BK, seperti beban kerja, dukungan organisasi, pengalaman supervisi, atau lingkungan sekolah, tidak dibahas dalam penelitian ini.

1.3 Pertanyaan Penelitian atau Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *counselor self-efficacy* pada guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *counselor self-efficacy* pada guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat?
3. Apakah *mindfulness* dan *self-compassion* secara bersama-sama berhubungan dengan *counselor self-efficacy* pada guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan sekaligus memberikan manfaat praktis bagi pihak-pihak terkait. Manfaat penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Praktis

1.4.1.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK

- a. Meningkatkan Keyakinan Diri Konseling (*Counselor Self Efficacy*): Membantu guru BK menyadari pentingnya kondisi psikologis internal (kesadaran penuh dan belas kasih pada diri sendiri) untuk membina rasa percaya diri saat menangani masalah siswa SMK yang kompleks (seperti kenakalan remaja, isu kedisiplinan, hingga penelusuran minat karir/dunia kerja).
- b. Sarana Pengelolaan Stres (*Self-Care*): Menjadi panduan mandiri bagi guru BK untuk menerapkan teknik *mindfulness* dan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah kejenuhan kerja (*burnout*) akibat beban administratif dan beban konseling yang tinggi.

1.4.1.2 Bagi Kepala Sekolah dan Manajemen SMK di Kec. Cengkareng

- a. Dasar Kebijakan Kebijakan Pertumbuhan Profesional: Memberikan gambaran bagi sekolah tentang pentingnya mendukung kesehatan mental guru BK, bukan hanya fokus pada pelatihan kompetensi teknis konseling semata.
- b. Penyediaan *Support System*: Menjadi pertimbangan dalam merancang lingkungan kerja yang suportif, misalnya dengan membatasi beban kerja rasio guru BK dan siswa agar guru BK memiliki ruang mental untuk menerapkan *mindfulness* dan *self-compassion*.

1.4.2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- a. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengembangan *mindfulness* dan *self-compassion* dalam menunjang keyakinan diri profesional.
- b. Menjadi bahan refleksi diri bagi guru BK dalam meningkatkan kompetensi personal maupun profesional dalam memberikan layanan konseling.

1.4.3. Bagi Sekolah dan Lembaga Pendidikan

- a. Menjadi masukan dalam penyusunan program peningkatan kapasitas guru BK melalui pelatihan, supervisi, maupun *workshop* yang berfokus pada pengembangan *mindfulness* dan *self-compassion*.
- b. Memberikan landasan empiris bagi sekolah untuk merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis serta efektivitas layanan bimbingan dan konseling.

1.4.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menjadi sumber rujukan untuk penelitian lanjutan mengenai faktor psikologis yang berhubungan dengan *counselor self-efficacy*.
- b. Membuka peluang bagi pengembangan model intervensi berbasis *mindfulness* dan *self-compassion* dalam meningkatkan kualitas layanan konseling di sekolah.

1.5 State of The Art

1.5.1. Hubungan *Mindfulness*, *Self-Compassion*, dan *Counselor Self-Efficacy*

Sebuah studi kuantitatif terhadap mahasiswa bimbingan (*intern counselor trainees*) menemukan bahwa baik *mindfulness* maupun *self-compassion* merupakan prediktor signifikan yang berkorelasi kuat dengan *counselor self-efficacy* yakni keyakinan diri saat praktik konseling .

Disertasi oleh Latorre (2020) pada psikolog dalam pelatihan ($n = 192$) menunjukkan bahwa *mindfulness* dikaitkan dengan peningkatan *self-compassion*, yang kemudian berhubungan positif dengan *counselor self-efficacy* dan kompetensi profesional yang dinilai sendiri . Temuan ini mengindikasikan adanya kemungkinan *self-compassion* sebagai mediator parsial dalam hubungan tersebut.

Dalam sumber penelitian lain oleh McCullagh & Unsworth (2022) menyebutkan bahwa meskipun *mindfulness* adalah prediktor signifikan terhadap *counselor self-efficacy*, *self-compassion* tidak berperan sebagai mediator, yang menandakan bahwa sifat peranannya mungkin bersifat langsung dan independen.

Studi di Turki oleh Ekici (2024) juga mengamati peran mediasi *self-compassion* dan kecemasan (*anxiety*) dalam hubungan antara *mindfulness* dan *counseling self-efficacy* di kalangan pelatih konselor. Hasilnya: *self-compassion* dan *anxiety* masing-masing secara parsial memediasi hubungan, tetapi tidak dalam urutan serial seperti yang dimodelkan

1.5.2 Efek Intervensional *Mindfulness* dan *Self-Compassion* dalam Konteks Konselor

Meta-analisis dan studi intervensi menunjukkan bahwa program-program berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan *self-compassion*, empati, regulasi emosi, dan mengurangi stres serta *burn-out* di kalangan pekerja profesional dan trainee konselor meskipun sebagian besar bersifat kualitatif atau tanpa kontrol ketat .

Di Indonesia, penelitian eksperimental dengan desain RCT menggunakan *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) terhadap konselor sekolah menunjukkan hasil signifikan dalam menurunkan *compassion fatigue* dan *burnout* . Meskipun tidak secara langsung mengukur *self-efficacy*, hasil ini relevan dengan konteks kesejahteraan psikologis konselor dan bisa berdampak pada keyakinan profesional mereka.

Studi intervensi digital di kalangan pekerja layanan korban kekerasan menggunakan pendekatan *Mindful Self-Compassion* (MSC) yakni *digital hybrid* antara *mindfulness* dan *self-compassion* menunjukkan penurunan signifikan *compassion fatigue*, peningkatan *mindfulness*, dan subskala *common humanity* dari *self-compassion* . Ini menunjukkan potensi praktik terintegrasi untuk memperkuat resiliensi psikologis.

1.5.3 Perspektif Lain yang Relevan

Kajian umum tentang trait *mindfulness* menegaskan korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis seperti kepuasan hidup, empati, optimisme, pengaturan emosi, dan pengurangan gejala depresi serta *rumination*.

Secara konseptual, *self-compassion* melibatkan sikap welas asih pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, dan terbukti mendukung regulasi emosional, pengurangan stres, serta kesehatan mental yang lebih baik .

1.6 Road Map Penelitian

Road map dalam bahasa Indonesia disebut peta jalan, dalam konteks penelitian. *Road map* penelitian atau peta jalan penelitian memiliki tiga komponen penting yang harus saling terkait satu dengan yang lainnya. Ketiga komponen tersebut adalah: 1) aktivitas penelitian yang telah dilakukan, 2) aktivitas penelitian yang pada periode ini akan dilakukan, dan 3) aktivitas penelitian pada periode berikutnya yang akan menuntun seorang peneliti mencapai tujuan akhirnya.

Dengan demikian jelas bahwa peta jalan akan dapat memperlihatkan keterkaitan antara aktivitas penelitian yang telah, sedang dan akan dilakukan oleh seorang peneliti. Berikut adalah *road map* dari penelitian yang direncanakan yang dapat diilustrasikan melalui diagram berikut :

