

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu kebutuhan manusia. Manusia dalam kenyataan hidupnya menunjukkan bahwa ia membutuhkan suatu proses belajar yang memungkinkan dirinya untuk menyatakan eksistensinya secara utuh dan seimbang. Manusia tidak dirancang untuk dapat hidup secara langsung tanpa proses belajar terlebih dahulu untuk memahami jati dirinya dan menjadi dirinya. Dalam proses belajar itu seseorang saling bergantung dengan orang lain. Proses belajar dimulai dengan orang terdekatnya, yang selanjutnya proses belajar itulah yang menjadi basis pendidikan. Pendidikan merupakan hak semua orang, tempat penyelenggaraan pendidikan dibagi menjadi tiga lingkungan yaitu formal, informal dan non formal. Sekolah Luar Biasa adalah sebuah lembaga pendidikan formal yang melayani pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Sebagai lembaga pendidikan SLB dibentuk oleh banyak unsur yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan, yang proses intinya adalah pembelajaran bagi peserta didik. SLB pada Tahun 2006/2007 mencapai 1.569 sekolah, 80,75% di antaranya SLB Swasta (direktorat PSLB 2003). SLB merupakan lembaga pendidikan yang dipersiapkan untuk menangani dan memberikan pelayanan pendidikan kepada anak-anak berkebutuhan khusus yang meliputi kelainan fisik, mental, dan emosi / sosial (Mikarsa, 2002).

Salah satu instansi pemerintah yang merupakan Sekolah Luar biasa kategori B (tunarungu) adalah SLBN B Cicendo Bandung. SLB ini merupakan yayasan Penyelenggara pendidikan dan pengajaran anak tuna rungu (YP3ATR) I dan II Cicendo yang sekarang statusnya menjadi Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Cicendo Kota Bandung. Secara fisik, anak tunarungu tidak berbeda dengan anak dengar pada umumnya, sebab orang akan mengetahui bahwa anak menyandang ketunarunguan pada saat berbicara, mereka berbicara tanpa suara atau dengan suara yang kurang atau tidak jelas artikulasinya, atau bahkan

tidak berbicara sama sekali, mereka hanya berisyarat. Anak tunarungu adalah anak yang mengalami gangguan pendengaran dan percakapan dengan derajat pendengaran yang bervariasi antara 27dB –40 dB dikatakan sangat ringan 41 dB – 55 dB dikatakan Ringan, 56 dB – 70 dB dikatakan Sedang, 71 dB – 90 dB dikatakan Berat, dan 91 ke atas dikatakan Tuli.

Profesi guru membutuhkan bahan ajar dan materi yang cukup untuk menunjang kegiatan belajar mengajar. Demikian juga untuk guru yang mengajar di SLB. Guru SLB membutuhkan teknik dan strategi yang berbeda dalam mendidik siswanya. Guru harus dapat menyesuaikan materi dengan kemampuan siswa. Seperti profesi guru pada umumnya, guru SLB yang mengajar siswa juga memiliki kebutuhan khusus. Keterbatasan pendengaran siswa tunarungu menyebabkan guru harus dapat memahami bahasa isyarat. Untuk memahami siswa tunarungu baik dalam segi psikologis dan komunikasi, guru membutuhkan usaha yang lebih untuk dapat memahami siswa. Guru membantu anak tunarungu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Jika pada anak tunarungu ringan, pembelajaran dapat dibantu dengan dipergunakannya alat bantu dengar, tidak demikian dengan anak tunarungu yang berat. Jika anak tunarungu memiliki kecacatan lain, akan berpengaruh pada adaptasi perilaku yang dapat memperlambat dan membuat guru menjadi kesulitan untuk dapat memberikan bantuan bagi anak di kelas. Guru SLB adalah orang yang bertanggung jawab dalam pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus di sekolah (Ineupuspita, 2008).

Guru SLB berdasarkan PP RI No. 72 tahun 1991 adalah: “Tenaga kependidikan pada satuan pendidikan luar biasa merupakan tenaga kependidikan yang memiliki kualifikasi khusus sebagai guru pada satuan pendidikan luar biasa” (dalam Ineupuspita, 2008). Jadi dapat disimpulkan bahwa Guru SLB merupakan orang yang bertanggung jawab dan memiliki kualifikasi khusus sebagai guru pada satuan pendidikan luar biasa. Salah satu SLB Negeri yang terpercaya dan sudah berskala nasional terdapat di kota Bandung yaitu SLBN “X”, sekolah ini melayani anak berkebutuhan dalam hal tuna wicara dan tuna rungu. Terdapat dua puluh tiga orang guru PNS di SLBN ”X” Bandung, Jumlah Siswa TKLB sembilan

orang dan dibagi menjadi dua kelas, SDLB empat puluh satu orang , SMPLB duapuluh orang , SMLB limabelas orang. Secara umum tugas dan kewajiban Guru dari tingkat TKLB sampai SMLB sama saja. SLBN B Bandung ini adalah sekolah yang memiliki sarana dan prasarana yang memadai dan bisa menghasilkan peserta didik yang berkompeten dalam berkomunikasi, memiliki kecakapan hidup, keterampilan dan selalu menjunjung tinggi budaya dan karakter bangsa, sehingga pasca lulus dari SLBN B Bandung ini mampu bersaing hidup di tengah masyarakat dengan memanfaatkan keterampilan yang dimilikinya. Sebagai salah satu tenaga pendidik yang paling banyak berinteraksi dengan siswa secara langsung guru memegang kunci penting dalam memberikan informasi mengenai kondisi perkembangan anak tuna rungu dan anak tuna wicara untuk diambil langkah penanganan yang lebih lanjut.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada tujuh orang guru SLB B, tugas utama adalah mendidik siswa agar mandiri melakukan hal sederhana untuk diri sendiri seperti mengikat tali sepatu, memakai pakaian dan lain-lain pada tingkat tklb. Dari survei awal guru mengatakan bahwa kesulitan, hambatan dan tantangan yang dialami selama menjadi guru di SLBN B Cicendo seperti masalah menghadapi siswa yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda guru harus menyesuaikan dengan kepribadian masing-masing anak. Ada anak yang terbuka dan mudah untuk didampingi, ada anak yang lebih tertutup dan lebih sulit untuk diberi bantuan dan arahan, guru harus melakukan berulang kali penjelasan kepada anak itu dan terkadang memberikan hukuman kepada anak seperti anak dipisahkan, duduk sendiri selama beberapa menit lalu diminta agar bisa melakukan tugas yang diberikan guru, misalnya meniru guru mempraktekkan gerakan sederhana menggambar. Apabila sudah bisa anak dapat bergabung kembali dan duduk di bangkunya. Kesulitan dan hambatan lain yang dialami oleh guru seperti sulit mengajarkan anak untuk mengerti bahasa yang biasanya tidak digunakan dalam keseharian mereka, guru akan menjelaskan berkali-kali kepada anak agar mereka dapat mengerti. Kesalahan yang pada umumnya dilakukan oleh guru misalnya saat menjelaskan di kelas guru dalam keadaan atau kondisi yang kurang baik, seharusnya menjelaskan dalam kemampuan yang optimal bisa dua sampai tiga kali, pada

saat malas atau capek guru hanya menjelaskan sekali saja, guru merasakan rasa bersalah karena tidak dapat mengajar dan memberi bantuan dengan optimal. Jika mendapati anak-anak yang memiliki kekurangan dalam inteligensi, guru harus mampu membuat model dan media pembelajaran serta mengatur ritme belajar anak agar setiap bait materi dapat mereka serap, Meskipun harus menempuh berkali-kali usaha dan dilakukan berulang-ulang. Misalnya mengajarkan mereka makan dengan baik, minum dengan baik, menulis dengan baik dan tentu saja mengajarkan mereka membaca. Setiap hari para guru tersebut menemukan anak-anak yang sulit diarahkan.

Dalam menjalankan tugas mengajar, guru SLBN B Bandung tidak jarang mendapatkan tanggapan kurang menyenangkan dari beberapa orang tua murid. Dalam menghadapi hal tersebut, guru SLBN B Bandung berfikir dan merasa mereka telah melakukan tugasnya dengan maksimal. Guru SLBN B Bandung merasa sudah melakukan sesuai dengan kompetensi yang dimiliki, sesuai dengan kondisi anak tuna rungu-wicara dan sesuai dengan kode etik yang berlaku seperti mengajar sesuai dengan kurikulum yang berlaku, bersikap hangat, ramah dan sabar serta memperlakukan murid sesuai dengan kondisi murid. Dalam melakukan tugasnya tidak jarang terdapat murid yang bersikap tidak ramah bahkan meremehkan atau menolak guru SLBN B Bandung, misalnya murid tidak memberikan respon atau tidak memperhatikan guru ketika di kelas. Selain itu terdapat beberapa murid yang tidak mengikuti pembelajaran dengan bermacam-macam alasan seperti kondisi emosi yang tidak stabil sehingga membuat mereka terkadang menangis, murung, melamun, dan tidak berkonsentrasi ketika di kelas. Ketika menghadapi kesulitan dan hambatan seperti diatas maka guru merasa dirinya gagal, merasa usaha yang dilakukan sia-sia dan berdampak pada diri mereka, guru SLBN B Bandung tetap memberikan pelayanan dengan sebaik mungkin. Guru SLB melakukan segala usaha untuk mengajar dengan maksimal namun pada akhirnya tetap merasa gagal.

Self compassion diperlukan agar guru dapat optimal dalam melakukan pekerjaan sebagai seorang guru anak tuna rungu-wicara SLBN B Bandung dan saat memberikan pengajaran kepada anak tuna rungu

dan anak tuna wicara. *Self-Compassion* adalah keterbukaan dan kesadaran seseorang terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan tersebut, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). *Self-Compassion* melibatkan pengenalan dan penglihatan jelas dari penderitaan yang dirasakan. *Self-Compassion* juga melibatkan perasaan kebaikan bagi diri sendiri yang menderita, sehingga ada keinginan untuk memperbaiki penderitaan yang muncul. Neff (2003a, 2003b) *Self-Compassion* terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *sense of common humanity* dan *mindfulness*, ketiga komponen tersebut saling berkombinasi dan terhubung sehingga menghasilkan *Self-Compassion*. *Self-kindness* adalah sikap hangat dan memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri. *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk menerima dan menyadari perasaan dan pikiran diri sendiri saat mengalami kegagalan apa adanya, tanpa disangkal atau ditekan. *Common humanity* adalah kesadaran individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh diri sendiri. *Self-Compassion* diberikan kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan yang diakibatkan oleh keadaan *external* yang menyakitkan dan sulit untuk ditanggung. Ketika kebanyakan orang memperlakukan diri mereka dengan kurang baik dan lebih keras dibandingkan memperlakukan orang lain (Neff, 2003a), Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi memiliki *emotional intelligence* yang lebih tinggi, maksudnya mereka lebih mampu untuk mempertahankan keseimbangannya ketika berhadapan dengan permasalahan (Neff, 2011).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tujuh orang guru SLB B ketika melakukan suatu kesalahan atau berada dalam masa-masa sulit lima orang guru tidak memberikan penilaian *negative* terhadap diri sendiri karena mereka melakukan kesalahan atau gagal dalam mendampingi murid, misalnya apabila mereka gagal mendampingi murid dan murid tersebut didampingi oleh guru lain,

mereka bisa menerima kekurangan dan kesalahan yang mereka lakukan (*self-kindness*). empat lainnya mengkritik dan memberikan penilaian negatif terhadap dirinya, merasa dirinya gagal dan tidak memiliki kompetensi yang cukup. Misalnya ketika mereka mengajar tetapi murid tersebut tidak dapat melakukan apa yang diajarkan dengan baik, mereka cenderung akan menyalahkan diri mereka dan merasa bahwa diri mereka tidak memiliki kompetensi yang cukup dalam mendampingi dan mengajar murid (*self-judgement*).

enam diantaranya menerima dan mengakui kegagalan dan kesalahannya dan tetap berusaha untuk berpikiran positif misalnya ketika mereka harus meminta guru lain membantu mereka dalam mendampingi murid, mereka dapat menerima bahwa mereka tidak dapat mendampingi dan mengajar murid itu dan meminta bantuan guru lain sehingga murid tersebut akan mendapatkan bimbingan dan pendampingan yang lebih baik (*mindfulness*). satu lainnya menghadapi masalah dan kesulitan yang ada secara berlebihan. Ketika mengalami kegagalan, mereka merenungi kesalahan mereka dan menyalahkan diri sendiri (*over identification*). Dari tujuh orang guru yang diwawancarai tersebut, enam menganggap kesulitan dan masalah yang dialaminya juga dialami oleh guru lain dan bukan hanya dirinya sendiri. Mereka menyadari bahwa setiap guru mungkin mengalami berbagai kesulitan dalam mengajar dan mendampingi serta membimbing murid tuna rungu (*common humanity*). satu merasa bahwa kesulitan dan masalah yang dihadapinya belum tentu dihadapi oleh guru lainnya. Mereka merasa guru lain tidak mengalami kesulitan seperti yang mereka alami dan mereka memiliki tugas yang lebih baik dibandingkan dengan guru lainnya (*isolation*).

Seseorang yang memiliki *self compassion* yang lebih tinggi mempunyai kepuasan hidup yang lebih tinggi, lebih percaya diri, lebih bahagia, optimistis serta memiliki tingkat kecemasan yang relatif lebih rendah dibandingkan individu dengan *self-compassion* yang rendah. Dalam pekerjaannya, guru SLBN B Bandung membutuhkan *self-compassion* dalam menghadapi kesulitan-kesulitan di pekerjaannya, misalnya saat mengajar anak yang lebih lambat mengerti materi di kelas atau saat mereka

secara tidak sengaja melakukan kesalahan dalam memperlakukan anak tuna tungu yang membuat mereka merasa tidak nyaman atau menolak ketika di ajar dikelas. Sehingga *self compassion* di dalam diri guru SLBN B Bandung terhadap kegagalan yang dialaminya dalam melakukan pelayanan pengajaran, dapat mendukung proses belajar mengajar pada anak tuna rungu yang ditanganinya secara optimal. Hingga membuat guru merasa tidak maksimal memberikan pengajaran di kelas dan mengganggu kenyamanannya sendiri atau merasa bersalah pada diri sendiri dan juga muridnya.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai *self-compassion* yang dilihat dari ketiga komponen yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* pada Guru SLBN B Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini, ingin diketahui bagaimana gambaran *self-compassion* pada guru SLB di SLBN B Cicendo Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Memperoleh gambaran mengenai *Self-Compassion* pada guru SLBN B Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran yang lebih jelas mengenai derajat *self-compassion* pada guru SLBN B Bandung, melalui tiga komponen *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* dan kaitannya dengan faktor-faktor.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan teoretis

- Hasil dari Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *self-compassion* dalam bidang ilmu Psikologi pendidikan dan *mental health*, khususnya guru SLB.

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan rujukan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian mengenai *self-compassion*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada para guru SLBN B Bandung mengenai pentingnya *self-Compassion* dalam melaksanakan tugas mereka sebagai guru SLB sehingga mereka dapat meningkatkan *self-compassion* mereka supaya dapat menangani anak berkebutuhan khusus dengan lebih baik.
- Memberi informasi kepada kepala sekolah SLBN B Bandung mengenai derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh guru SLBN B Bandung. Sehingga dapat digunakan sebagai informasi untuk dapat meningkatkan kinerja para guru SLBN B dan kualitas pengajaran melalui seminar atau konseling.

1.5 Kerangka Pemikiran

Guru SLBN B Bandung bertugas untuk mengajar, mendampingi murid tuna rungu. Sebagai pengajar dan pendamping guru bertugas untuk memberikan bimbingan sosial, mental, fisik dan juga psikis. Para guru membantu murid untuk dapat melakukan tugas mandiri dan mengembangkan keterampilan mereka sehingga setelah lulus dari sekolah mereka dapat mandiri, bekerja dan ikut berperan di dalam masyarakat. Guru SLBN B Bandung dalam melaksanakan tugasnya, mereka tidak hanya mentransfer ilmu dan keterampilan saja pada murid, tetapi juga mentransfer keterampilan mereka, agar pada saat mereka sendiri setidaknya mereka masih dapat melakukan kegiatan sederhana dengan mandiri.

Dalam pengertian *Self-Compassion* terdapat 3 komponen utama yang membentuknya, yaitu *Self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut saling berkaitan yang akan menciptakan *Self-Compassion*. *Self-kindness* adalah kemampuan Guru SLBN B Bandung untuk dapat bersikap hangat dan penuh pengertian terhadap diri ketika berada dalam masa-masa sulit dan menyadari

bahwa melakukan suatu kesalahan merupakan hal yang wajar dan apabila Guru mengembangkan *self-kindness*, mereka juga akan tetap mampu untuk menghargai dirinya sendiri sehingga mereka akan berfikir lebih positif dan tidak akan melakukan penilaian negative terhadap dirinya sendiri apabila mereka melakukan suatu kesalahan atau gagal dalam mengajar dan mendampingi murid. Mereka cenderung lembut terhadap diri sendiri dan mengerti kelemahan dan kegagalan yang dimiliki bukan untuk dikritik secara berlebihan. Namun sebaliknya, apabila para guru mengembangkan *self-judgement* maka mereka akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap dirinya dan merasa gagal, tidak berguna, marah, stress, dan frustrasi ketika menghadapi kegagalan. Guru SLB yang *self-judgement* cenderung mengkritik dan menghakimi diri secara berlebihan terhadap kekurangan diri ketika mengalami kesulitan atau kegagalan dalam mengajar dikelas.

Common humanity merupakan kemampuan guru untuk menyadari bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri. Dengan *common humanity*, guru tidak melihat kesulitan dan kegagalan yang dialaminya ketika mengajar murid sebagai sesuatu yang hanya dialami oleh dirinya sendiri, tetapi merupakan sesuatu yang dialami oleh semua guru. Namun apabila seorang guru merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami kesulitan dan kegagalan, berarti guru tersebut mengalami *isolation*. Guru yang mengalami *isolation* membuat mereka sulit untuk menerima kenyataan dan merasa bahwa orang lain lebih mudah untuk berhasil dalam melakukan tugasnya sebagai guru SLB dibandingkan dirinya.

Mindfulness merupakan kemampuan guru untuk menerima dan menyadari perasaan dan pikirannya sendiri saat mengalami kegagalan apa adanya, tanpa disangkal atau ditekan dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam dirinya maupun di dalam kehidupannya. Guru yang mengembangkan *mindfulness* mampu mengakui dan menerima kegagalan atau kesalahannya. Ia tetap berusaha untuk berpikiran positif dan secara tenang berusaha untuk mengatasi kegagalan tersebut sehingga ia dapat mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi kegagalannya tersebut dan kelak tidak

melakukan kesalahan yang sama. Apabila seorang guru merasa kurang mampu dan kurang berpengalaman dalam menangani murid, ia dapat menerima hal itu dan berusaha untuk mencari jalan keluar yang tepat misalnya dengan meminta bantuan guru lain yang lebih berpengalaman sehingga murid bisa mendapat pengajaran dan penampungan yang lebih baik. Namun sebaliknya jika guru mengembangkan *over-identification* maka ia cenderung tidak mengakui kegagalannya atau mengeluarkan emosi negatif yang berlebihan ketika mengalami kegagalan, seperti merenungi dan merasa menyesal setiap kali melakukan kegagalan atau tidak mampu menangani murid tertentu.

Ketiga komponen dalam *self compassion* menurut Neff (2003) saling mempengaruhi dan saling berhubungan satu dengan yang lain. *Mindfulness* memiliki kontribusi terhadap dua komponen lainnya yaitu *Self-kindness* dan *common humanity*. Dengan kemampuan untuk menyadari perasaan dan pikirannya apa adanya, tanpa melebih-lebihkan, dapat mengurangi *self-criticism* dan meningkatkan *self-understanding*, sehingga meningkatkan *self-kindness*. Selain itu juga dengan menyadari perasaan dan pikiran secara apa adanya, dapat mengurangi *egocentrism* yang dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan terpisah dari orang lain, sehingga meningkatkan perasaan *interconnectedness*. *Self-kindness* dan perasaan *connectedness* dapat meningkatkan *mindfulness*. Dengan berhenti menghakimi diri sendiri akan mempengaruhi dan meningkatkan derajat *self-acceptance*, dampak *negative* dari pengalaman emosional pada individu akan berkurang, sehingga akan mempermudah individu dalam menjaga keseimbangan pikiran dan emosinya tidak menghindari atau terbawa oleh perasaannya. Demikian pula, dengan menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan sesuatu yang dialami oleh setiap orang membantu individu untuk dapat melihat sesuatu sesuai dengan apa adanya, dan meningkatkan kemampuan untuk menyadari pikiran dan perasaannya dan tidak melebih-lebihkannya.

Self-kindness dan *common humanity* juga saling mempengaruhi satu sama lain. Ketika individu menghakimi dirinya secara berlebihan, dapat meningkatkan kesadaran diri dan perasaan terisolasi. Namun dengan baik hati terhadap diri sendiri dapat mengurangi kesadaran diri, dan meningkatkan

perasaan terhubung dengan orang lain. *Self-compassion* memerlukan ketiga komponen tersebut, satu komponen berhubungan dengan komponen-komponen lainnya dan saling mempengaruhi. *Self-compassion* dari seorang guru dapat dikatakan tinggi apabila ketiga komponen tersebut tinggi. Sebaliknya, apabila salah satu atau dua ataupun ketiga komponen tersebut rendah, maka *self-compassion* dari seorang guru dikategorikan rendah. Selain ketiga komponen dari *self-compassion* di atas, derajat *self-compassion* pada Guru SLBN B Bandung juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdiri dari faktor internal, yaitu *personality* dan jenis kelamin, dan faktor eksternal, yaitu *The Role of Parents (Attachment, Maternal Criticism, Modeling of parents)*. *Personality* dapat memengaruhi derajat *self-compassion* pada Guru SLBN B Bandung. Penelitian menunjukkan *self-compassion* memiliki hubungan dengan *The Big Five Personality*. *The Big Five Personality* adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk melihat kepribadian manusia melalui *trait* yang tersusun dalam lima buah domain kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis factor. *Trait* kepribadian tersebut adalah *extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, dan openness to experiences*. Dari kelima *trait* tersebut, setiap individu memiliki satu *trait* yang dominan di dalam dirinya. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism, agreeableness, extroversion, dan conscientiousness* dari *the big five personality*. Namun, *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness to experience*, sebab *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness to experience* ini tidak sesuai dengan *self-compassion* (Neff, 2007).

Self-compassion memiliki hubungan yang paling kuat dengan *neuroticism*, semakin tinggi derajat *Self-compassion* maka akan semakin rendah derajat *neuroticism*. Menurut Costa & McCrae (1997) *neuroticism* menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi yang negative seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman, mudah mengalami kecemasan, rasa marah, dan depresi. Hubungan ini bukanlah suatu hal yang mengejutkan, karena mengkritik diri dan perasaan terasing yang menyebabkan

rendahnya *self-compassion* memiliki kesamaan dengan *neuroticism*. Misalnya ketika ada murid yang lamban atau sulit memahami suatu materi tertentu yang disampaikan di dalam kelas, hal tersebut membuat guru yang mengajar di kelas tersebut merasa bersalah, ia merasa bahwa dirinya tidak memiliki kompetensi yang cukup dalam mengajar sehingga murid tidak dapat memahami materi dengan benar. *Self-Compassion* menunjukkan hubungan yang positif dengan *agreeableness* dan *extraversion*. *Agreeableness* dapat disebut juga *social adaptability* yang mengindikasikan individu ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik, dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain dan memiliki emosional yang seimbang. *Agreeableness* tinggi ditandai dengan sikap yang baik, penuh simpati, kehangatan dan penuh pertimbangan terhadap perasaan orang lain. Guru SLB yang terbuka terhadap pendapat orang lain, seperti pada saat guru mendapat masukan dari guru lain karena melakukan kesalahan pada saat melakukan tugasnya, maka guru SLB dapat melihat teguran itu merupakan masukan dan kritikan sebagai hal yang positif. Sehingga tidak ada rasa marah, mengkritik atau menyalahkan diri secara berlebihan akibat teguran yang diberikan oleh kepala sekolah. Hal tersebut dapat membuat Guru SLB memiliki derajat *Self-Compassion* yang tinggi.

Extraversion dicirikan dengan afek positif seperti antusiasme yang tinggi, senang bergaul, memiliki emosi positif, energik, tertarik dengan banyak hal, ambisius, *workaholic* juga ramah terhadap orang lain. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. *Extraversion* menggambarkan individu yang senang bergaul dan memiliki emosi positif cenderung lebih banyak terbuka terhadap orang lain. Guru SLBN “X” di kota Bandung yang terbuka terhadap orang lain, seperti saling sharing mengenai saat mereka mengalami situasi sulit dalam melaksanakan tugasnya akan memiliki kesadaran bahwa kegagalan merupakan hal yang juga dapat dialami oleh semua guru, sehingga tidak membuat guru merasa terisolasi atas kegagalan yang dialami. Hal ini dapat membuat guru SLBN “X” Bandung memiliki *self-compassion* yang tinggi. Dengan *agreeableness* dan *extraversion* guru SLBN “X”, individu cenderung jarang

mengalami masalah dalam hal emosi negatif, seperti depresi, kecemasan, rasa marah, sehingga guru lebih dapat bersikap baik dan ramah terhadap diri sendiri (*self-kindness*) dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (*common humanity*) (Neff, 2003).

Kemampuan untuk dapat berbaik hati, perasaan terhubung dengan orang lain dan keseimbangan secara emosional pada individu yang *self-compassionate* mempengaruhi kemampuan individu untuk dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Guru yang memiliki derajat yang tinggi dalam *agreeableness* dan *extraversion* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada orang lain dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.

Guru yang cenderung *extraversion* akan memiliki *self-compassion* tinggi, karena mereka tidak terlalu khawatir dengan pandangan orang lain tentang mereka, yang dapat mengarah pada rasa malu dan perilaku menyendiri. Hubungan yang signifikan juga ditemukan antara *self-compassion* dan *conscientiousness*. Menurut Costa & McCrae (1997), *conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas. Hal ini dapat membantu guru untuk lebih memperhatikan kebutuhan mereka dan untuk merespon situasi itu tanpa memberikan kritik yang berlebihan. Keseimbangan emosional pada guru yang *self-compassionate* dapat menghasilkan perilaku yang lebih bertanggung jawab. *Conscientiousness* menggambarkan individu yang mengejar sedikit tujuan dalam satu cara yang terarah dan cenderung bertanggung jawab. Guru SLBN “X” yang menunjukkan kestabilan emosi dapat membantu guru agar dapat mengelola emosi negatifnya dengan baik dan menimbulkan perilaku yang bertanggung jawab untuk terus belajar daripada terpaku pada semua kesalahan dirinya akibat kegagalan. Hal ini dapat membuat guru SLBN “X” mempunyai derajat *self-compassion* yang tinggi.

Faktor lainnya yang mempengaruhi adalah faktor eksternal yaitu *The role of parents* yang terdiri dari *maternal support*, *modeling parents* dan *attachment* dapat memengaruhi derajat *self-compassion* (Neff, 2011). Individu yang memiliki orang tua yang cenderung menumbuhkan hubungan saling mendukung (*maternal support*) akan memiliki *self-compassion* yang tinggi dibandingkan individu yang tinggal dengan orang tua yang dingin dan sering mengkritik (*maternal criticism*) (Brown, 1999). Guru SLB yang tinggal dengan orang tua pengkritik akan merasa bahwa dirinya tidak berguna dan memiliki banyak kekurangan dimana hal ini membuat mereka cenderung sulit untuk menerima diri mereka sendiri.

Modeling parents juga dapat memengaruhi derajat *self-compassion* yang dimiliki Guru SLB. *Modeling parents* adalah kecenderungan anak untuk meniru orang tuanya dalam memperlakukan dirinya, apabila mengalami kegagalan atau kesulitan (Neff dan McGehee, 2008). Guru SLB yang tinggal dengan orang tua yang sering mengkritik dirinya ketika mengalami kegagalan dan kesulitan akan menjadi contoh bagi Guru SLB untuk melakukan hal yang sama, seperti mengucapkan kata-kata merendahkan diri ketika mengalami kegagalan dalam melakukan tugasnya sebagai guru di sekolah, sehingga hal ini menunjukkan Guru SLB memiliki *Self compassion* yang rendah. Sedangkan Guru SLB yang meniru orang tuanya yang secara aktif menghibur dirinya dan memberikan pemahaman ketika mengalami kegagalan, maka hal yang sama juga cenderung dilakukan oleh guru SLB dan ini menunjukkan Guru SLB memiliki *Self-compassion* yang tinggi. *Self-compassion* juga dikaitkan dengan *Attachment styles*. *Attachment* dengan orang tua memengaruhi derajat *self-compassion* pada guru SLBN B Bandung. Menurut John Bowlby dalam buku *Self-compassion*, bayi mengembangkan *secure attachment* dengan orang tua mereka ketika kebutuhan mereka terpenuhi. Apabila orangtua menghibur dan memberikan dukungan kepada anak ketika anak sedih dan merasa takut, rasa percaya pada anak akan bertumbuh, mereka akan belajar untuk mempercayai orang tua mereka. Namun apabila orang tua memberikan dukungan secara konsisten terhadap anak mereka, atau dingin dan menolak anak mereka, akan

membangun ikatan *insecure attachment* dengan orang tua mereka. Akan tumbuh perasaan tidak aman pada anak, mereka merasa tidak dapat bergantung dan mengandalkan orang tua mereka.

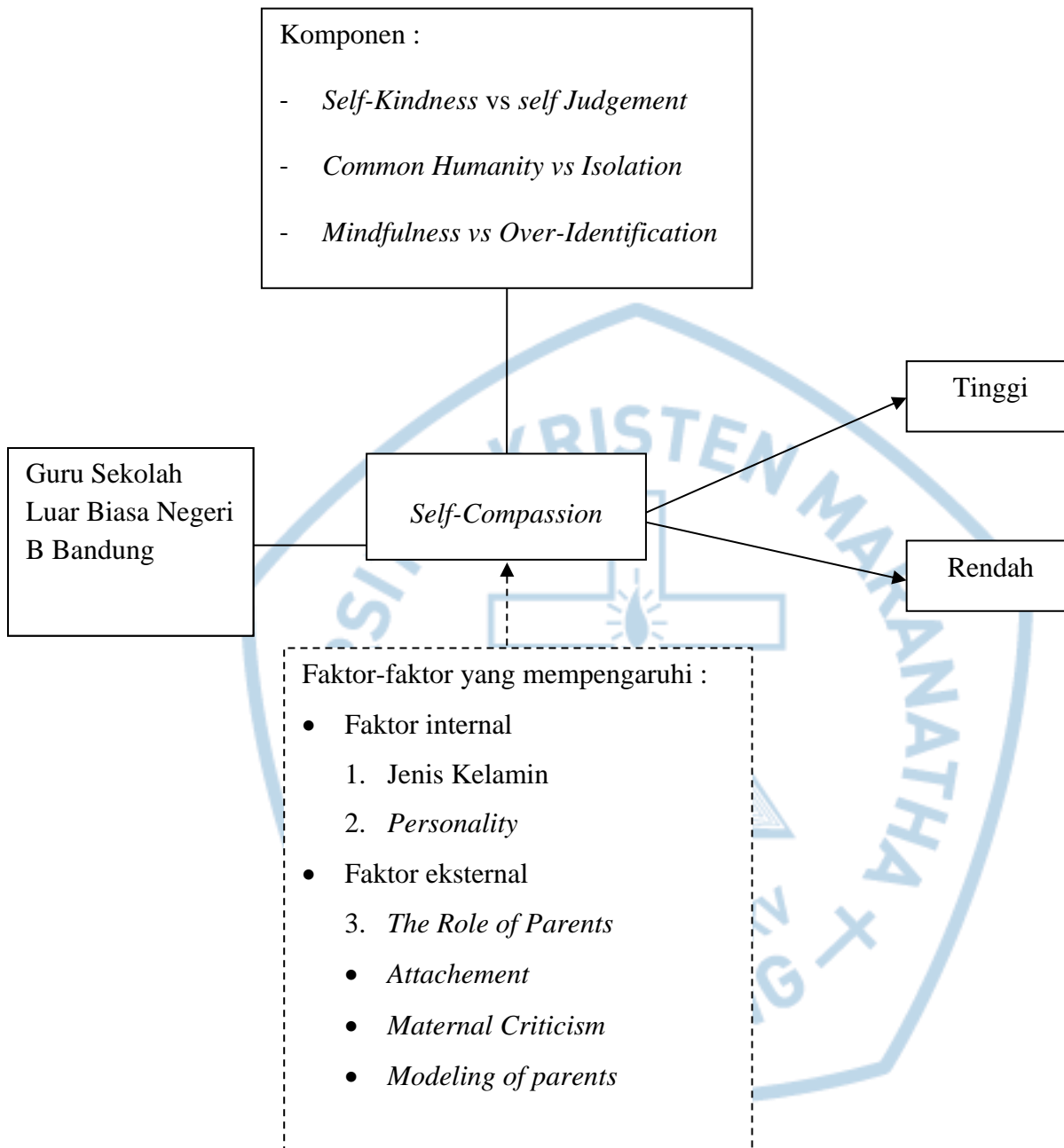
Bowlby mengemukakan bahwa ikatan *early attachment* akan memengaruhi “*internal working model*” individu dalam hubungannya dengan orang lain. Apabila ketika anak-anak guru SLBN B Bandung mengalami *secure attachment* dengan orang tuanya, mereka akan merasa bahwa dirinya berhak untuk menerima kasih sayang. Mereka pada umumnya akan tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat dan bahagia, mereka percaya bahwa mereka dapat mengandalkan orang lain untuk mendukung dan menenangkan mereka, namun apabila ketika anak-anak Guru SLBN B Bandung merasakan *insecure attachment*, mereka cenderung merasa tidak berharga dan tidak pantas disayangi, dan merasa bahwa orang lain tidak dapat dioopercaya. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan *insecurity* yang lama kelamaan dapat menyebabkan *distress* secara emosional dan memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin relasi dengan orang lain nantinya. Penelitian menyebutkan individu yang mendapatkan *insecure attachment* memiliki *self-compassion* yang lebih rendah daripada idividu yang mendapatkan *secure attachment* (Neff, 2011). Berdasarkan hal tersebut, Guru SLBN B Bandung yang merasakan *insecure attachment* dapat memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan guru yang merasakan *secure attachment*. Guru SLBN “X” Bandung yang *self-compassion* yang tinggi akan mengalami *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang tinggi.

Guru SLB dapat memahami kekurangannya dalam mengajar dan melakukan tugas sebagai guru serta menggantikan kritikan dengan memberikan pemahaman dan kenyamanan kepada diri sendiri. Guru SLB dapat memberikan rasa aman dan perlindungan kepada dirinya, serta menyadari bahwa kegagalan, ketidaksempurnaan merupakan hal yang manusiawi. Guru SLB juga secara ramah menerima pengalaman dan aspek-aspek yang tidak disukai baik didalam diri maupun di dalam kehidupan yang terjadi saat ini. Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan orang tua yang secara terus menerus mengkritik mereka cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah dan mengalami depresi dan kecemasan ketika mereka

dewasa. Apabila orang tua terbiasa menggunakan kecemasan ketika mereka dewasa. Apabila orang tua terbiasa menggunakan kritikan yang tajam agar anak mereka tidak melakukan hal-hal yang berbahaya atau agar anak mereka berusaha untuk menjadi lebih baik, maka anak akan menganggap bahwa kritikan sebagai suatu cara yang penting dan berguna untuk memotivasi diri mereka. Mereka cenderung akan mengkritik diri mereka sendiri ketika mereka dewasa. Apabila orang tua menunjukkan *compassion*, kesalahan apa yang dilakukan oleh anak mereka dengan cara yang baik, hal tersebut dapat membuat anak menjadi sadar bahwa mereka harus berubah dan memperbaiki kesalahan mereka tanpa membuat mereka merasa buruk atas kesalahan yang mereka lakukan.

Guru SLBN B Bandung yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menerima diri apa adanya. Tidak mengkritik dan menghakimi diri sendiri secara berlebihan ketika mereka melakukan kesalahan. Mereka juga mampu menyadari bahwa setiap orang memiliki kesulitan dan kekurangan serta mengalami kegagalan. Selain itu, para guru SLBN B juga mampu menerima dan menyadari perasaan dan pikirannya sendiri saat mengalami kegagalan apa adanya, tanpa disangkal atau ditekan. Mereka juga mampu menyadari dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan mereka sebagai individu sehingga mereka dapat menunjukkan kinerja yang lebih optimal.

Bagan Kerangka Pikir



Bagan 1.5 Skema Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

1. *Self-Compassion* pada Guru SLBN B di kota Bandung terdiri dari tiga komponen yaitu *self-kindness*, *Common Humanity*, dan *mindfulness*.
2. Jika Guru SLBN B di kota Bandung memiliki derajat yang tinggi pada ketiga komponen *Self-Compassion* maka Guru SLBN B di kota Bandung memiliki derajat *Self-Compassion* yang tinggi.
3. Jika Guru SLBN B di kota Bandung memiliki derajat yang rendah pada salah satu, dua , atau ketiga komponen *Self-Compassion* maka Guru SLBN B di kota Bandung memiliki derajat yang rendah.
4. *Self-Compassion* pada Guru SLBN B di kota Bandung dipengaruhi oleh faktor internal yang terdiri dari jenis kelamin dan *personality*, dan faktor *eskternal* yang terdiri dari *The Role of Parents* (*Attachement*, *Maternal Criticism*, *Modeling of parents*).

