

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang penting dan merupakan hak mendasar bagi semua orang. Hal ini tercantum dalam Undang-undang Dasar 1945 pasal 31 (1) yang menyebutkan bahwa:” Setiap warga negara berhak mendapat pendidikan”. Hak memperoleh pendidikan ini diperjelas dengan pasal 31 (2) yang bunyinya: ”Setiap warga negara wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya” (UUD 45 pasal 31, Depdagri, 2017). Dengan demikian, pendidikan semestinya dapat dinikmati oleh semua orang, dan memungkinkan semua anggota masyarakat untuk mendapatkan kesempatan yang sama untuk menempuh pendidikan.

Selain itu, dengan adanya program wajib belajar 12 tahun, semua anak Indonesia wajib masuk sekolah dan mendapatkan Pendidikan yang layak, untuk bisa memiliki dasar-dasar bagi Pendidikan dan kehidupan selanjutnya. Namun, pada kenyataannya, tidak semua anggota masyarakat dapat menempuh Pendidikan selayaknya anak normal. Para anggota masyarakat yang mengalami kecacatan, seperti kebutaan (tunanetra), ketulian (tunarungu), dan kehilangan fungsi gerak alat tubuh (tunadaksa) membutuhkan adanya pendidikan khusus, yang dapat diatasi dengan adanya pendidikan Luar Biasa.

Salah satunya, adalah para siswa yang memiliki kebutuhan khusus, yaitu anak-anak dengan gangguan pendengaran, yang sering disebut dengan istilah Tunarungu (Hussain, 2012). Istilah tunarungu digunakan untuk orang yang mengalami gangguan pendengaran yang mencakup tuli dan kurang dapat mendengar. Orang yang tuli adalah orang yang mengalami

kehilangan pendengaran (lebih dari 70 dB) yang mengakibatkan kesulitan dalam memproses informasi bahasa melalui pendengarannya sehingga ia tidak dapat memahami pembicaraan orang lain baik dengan memakai maupun tidak memakai alat bantu dengar. Orang yang kurang dengar adalah orang yang mengalami kehilangan pendengaran (sekitar 27 sampai 69 dB) yang biasanya dengan menggunakan alat bantu dengar, adanya kemampuan pendengaran yang masih ada memungkinkan untuk memproses informasi bahasa sehingga dapat memahami pembicaraan orang lain (unj.ac.id, 2014).

Dalam kegiatan belajar mengajar yang lebih umum dilakukan dalam bentuk mengajar di ruangan kelas, adanya gangguan tunarungu akan sangat mengganggu kemampuan anak untuk dapat menangkap dan mengolah informasi di kelas (Hassan, 2012). Hal ini terjadi karena keterbatasan dalam kemampuan berbicara dan berbahasa mengakibatkan anak tunarungu cenderung memiliki prestasi yang rendah dalam mata pelajaran yang bersifat verbal dan cenderung sama dalam mata pelajaran yang bersifat non verbal dengan anak normal seusianya. Untuk itu, pemerintah membuat adanya Sekolah Luar Biasa sebagai salah satu alternatif pendidikan bagi anak dengan gangguan tunarungu. Di Bandung, salah satu SLB yang paling lama berdiri adalah SLB "X". SLB "X" merupakan sekolah luar biasa negeri tertua bagi kalangan tunarungu di Indonesia. SLB "X" didirikan oleh pemerintah kolonial Belanda pada 3 Januari 1930. Pendirian tersebut merupakan inisiatif Ny. CM. Roelsfsema Wesselink istri dokter HL. Roelsfsema seorang ahli THT di Indonesia. Kini, SLB "X" melayani pendidikan bagi anak-anak tunarungu dan Gangguan Pendengaran. Sebelumnya SLB "X" dibagi dua menjadi SLB I untuk anak tunarungu murni dan SLB II untuk tunarungu yang mengalami kelainan ganda. Pembagian ini dilakukan pada 1996, sebelum akhirnya pada Desember 2008 dilebur menjadi SLB "X" (slbncicendo.sch.id, 2017). Saat ini, SLB "X" memiliki visi menjadikan institusi di

Kota Bandung dalam menghasilkan peserta didik yang kompeten berkomunikasi dan memiliki “*Life Skill*.” Sebagaimana sekolah lainnya yang memiliki sarana dan prasarana, begitupun SLB “X” memiliki sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar mengajar bagi anak tunarungu.

Penelitian ini difokuskan pada para guru yang memberikan Pendidikan di SLB “X”. Para guru harus berhadapan dengan para siswa yang seluruhnya memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi. Masalah yang umum dialami oleh para siswa adalah keadaan kehilangan pendengaran meliputi seluruh gradasi/tingkatan baik ringan, sedang, berat dan sangat berat, yang akan mengakibatkan pada gangguan komunikasi dan bahasa. Kehilangan pendengaran yang terjadi tiba-tiba dan langsung menghilangkan kemampuan pendengaran (seperti sakit atau kecelakaan), menjadi salah satu masalah utama yang dialami oleh anak, sehingga para anak kadang-kadang tidak memiliki waktu untuk menyesuaikan sama sekali. Keadaan ini walaupun telah diberikan alat bantu mendengar tetap memerlukan pelayanan pendidikan khusus. Adapun, siswa-siswi yang ada di SLB “X” terdiri dari siswa dari kelas taman kanak-kanak sampai SMA.

Tabel 1.1.
Jumlah siswa di SLB “X”

| No | Jenjang Pendidikan | Jenis Kelamin | | Jumlah |
|--------|--------------------|---------------|-----------|--------|
| | | Laki-Laki | Perempuan | |
| 1 | TKLB | 15 | 12 | 27 |
| 2 | SDLB | 24 | 19 | 43 |
| 3 | SMPLB | 20 | 12 | 31 |
| 4 | SMALB | 12 | 13 | 25 |
| Jumlah | | 71 | 56 | 127 |

Sumber: Arsip Tata Usaha SLB “X” di Kota Bandung

Dalam memberikan kegiatan belajar mengajar di SLB “X”, para guru akan menghadapi juga berbagai masalah yang dialami oleh para siswa. Para siswa tunarungu kebanyakan memiliki pergaulan terbatas dengan sesama tunarungu, sebagai akibat dari keterbatasan dalam kemampuan berkomunikasi. Perasaan takut (khawatir) terhadap lingkungan sekitar, yang menyebabkan ia tergantung pada orang lain serta kurang percaya diri. Cepat marah dan mudah tersinggung, sebagai akibat seringnya mengalami kekecewaan karena sulitnya menyampaikan perasaan/keinginannya secara lisan ataupun dalam memahami pembicaraan orang lain.

Meskipun mengalami kesulitan, para guru menyadari bahwa anak tunarungu membutuhkan pendidikan untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, diperlukan layanan pendidikan yang disesuaikan dengan karakteristik, kemampuan, dan ketidakmampuannya. Strategi pembelajaran bagi anak tunarungu pada dasarnya sama dengan strategi pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran bagi anak mendengar/normal, akan tetapi dalam pelaksanaannya, harus bersifat visual, artinya lebih banyak memanfaatkan indra penglihatan siswa tunarungu.

Dalam kegiatan belajar mengajar, para guru memberikan format pelajaran seperti yang diberikan kepada para siswa yang dapat mendengar atau normal. Demikian juga ujian atau evaluasi belajar yang diberikan yaitu untuk mengukur tingkat penguasaan materi pelajaran, serta untuk umpan balik bagi guru. Kegiatan evaluasi bagi siswa tunarungu, memperhatikan prinsip-prinsip: berkesinambungan, menyeluruh, objektif, dan pedagogis. Sedangkan alat evaluasi secara garis besar dibagi atas dua macam, yaitu alat evaluasi umum yang digunakan dalam pembelajaran di kelas biasa dan alat evaluasi khusus yang digunakan dalam pembelajaran di kelas khusus dan ruang bimbingan khusus.

Tabel 1.2.

Jumlah guru di SLB “X”

| No. | Status | Jumlah |
|-------|--------------|--------|
| 1 | Guru Honorer | 28 |
| 2 | Guru PNS | 10 |
| Total | | 38 |

Sumber: Wawancara dengan Kepala Sekolah

Dari data tabel guru di atas dapat diketahui guru yang mengajar di SLB “X” lebih banyak PNS tetapi staf pengajaran dibantu oleh guru-guru honorer. Guru-guru di SLB “X” Bandung ini banyak yang pindah dari sekolah luar biasa yang lain, guru-guru di sekolah luar biasa “X” ini sangat berpengalaman yaitu guru tersebut sudah menangani siswa tunarungu dalam jangka waktu yang lama dalam mengajarkan siswa-siswi tunarungu, setiap kelas di sekolah luar biasa “X” ini dipegang oleh wali guru atau yang lebih dikenal dengan sebutan wali kelas seperti layaknya sekolah-sekolah normal pada umumnya. Melalui kasih sayang dan rasa senang guru di sekolah luar biasa “X” ini melakukan interaksi di luar maupun di dalam proses belajar-mengajar dengan siswa.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada 5 orang guru kelas di SLB “X” Bandung, terdapat beberapa kesulitan yang dialami guru dalam melaksanakan aktivitas belajar mengajar. Kesulitan-kesulitan tersebut diantaranya karena guru harus mempelajari Bahasa isyarat, dan *Lip Reading*, sehingga para guru dapat menyampaikan informasi kepada para siswa. Kesulitan dan

hambatan lain yang dialami oleh guru seperti sulit mengajarkan anak untuk mengerti Bahasa Isyarat yang seringkali masih belum dapat dimengerti oleh anak.

Kesulitan yang pada umumnya dihadapi oleh guru adalah tidak jelasnya memberikan/mengajarkan materi di dalam lingkungan kelas dengan bahasa isyarat atau *lip reading*, sehingga terdapat anak-anak tunarungu tidak mengerti mengenai materi pelajaran. Selain itu, ada masalah juga dalam melakukan kegiatan *signing* (memberikan isyarat), sehingga para siswa tidak dapat mengerti arti dari bahasa yang digunakan. Guru pun memiliki permasalahan dalam harus menangani siswa dengan gangguan tersebut pada saat siswa mulai memunculkan emosi yang tidak menyenangkan seperti merengek, menjerit, memarahi guru atau tidak mematuhi apa yang diperintahkan oleh guru. Guru tidak memiliki strategi yang khusus dalam menangani siswa tersebut sehingga berusaha dengan berbagai cara untuk dapat menenangkan siswa dan membuat siswa dapat kembali mengikuti aktifitas belajar. Dari berbagai kesulitan yang dialami oleh para guru dalam menjalankan perannya sebagai pendidik, para guru berusaha menggunakan cara yang dapat efektif untuk menghadapi berbagai masalah yang dihadapi. Selain itu, guru juga merasakan kesulitan dalam menangani keluhan dari orangtua siswa, Guru merasa bahwa orangtua membebankan hal akademis terhadap guru sedangkan guru pun membutuhkan dukungan orangtua untuk dapat membimbing secara akademis dalam pekerjaan rumah yang diberikan pada siswa. Hal tersebut menjadi salah satu sumber stres yang dialami oleh guru. Namun, hal tersebut tidak menghilangkan semangat para guru untuk dapat mengerjakan tugasnya, dengan berusaha sebaik mungkin memberikan pendidikan yang layak bagi anak-anak tunarungu.

Salah satu teknik atau strategi bagi individu ketika berhadapan dengan lingkungan ialah pemantauan diri. Adanya kemampuan pemantauan diri yang baik akan mempermudah individu

untuk diterima dalam lingkungan sosial, sehingga menumbuhkan konsep diri yang positif, yang akan sangat membantu dalam menghilangkan perasaan dikucilkan, tidak diterima, dan terasing dari dirinya sendiri. Pada dasarnya perasaan terasing baik dari diri maupun lingkungan, akan muncul apabila individu merasa tidak mampu berbuat sesuatu untuk mewujudkan eksistensi dirinya (Paramita, Ghofur, & Nurwanto, 2012). Strategi lain untuk menurunkan alienasi ialah dengan menata emosi, menurunkan emosi negatif untuk meningkatkan emosi positif supaya terbentuk sebuah kebaikan dan hubungan bermakna dengan orang lain. *Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang dapat menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif.

Banyak manfaat atau nilai positif dari *self-compassion*, berdasarkan penelitian Breines & Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang-orang yang menggunakan *self-compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. *Self-compassion* dapat membantu individu lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. *Self-compassion* juga dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya. Apabila sudah dapat terbuka dengan masalah yang tengah dihadapinya, maka individu cenderung akan terbuka juga dengan lingkungan sekitar atau orang lain. Individu akan menjadi berani untuk menceritakan atau berbagi pengalamannya kepada orang lain, sehingga individu dapat dengan mudah membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ketika hubungan bermakna dengan orang lain terbentuk, individu akan terhindar dari perasaan terasing atau alienasi.

Peneliti menemukan bahwa dalam lingkungan SLB “X”, terdapat kurang lebih 30 orang guru, yang terdiri dari guru kelas, dan guru mata pelajaran. Selain itu, ada juga guru pendukung yang membawahi seksi alat bantu dan media dan bimbingan dan konseling. Secara umum, para guru yang bergabung dengan SLB “X” sudah memiliki masa kerja diatas 3 tahun.

Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah, peneliti menemukan bahwa masalah umum yang dialami oleh para guru SLB “X” menurut pandangan kepala sekolah adalah penyesuaian dengan karakteristik para siswa. Hal ini terjadi karena dalam satu kelas, para siswa bisa memiliki gangguan tunarungu yang berbeda-beda, dari para murid yang mengalami gangguan pendengaran ringan, sampai ketulian permanen yang berat. Masalah umum yang dialami oleh para guru, adalah adanya usaha yang lebih besar yang harus dikeluarkan oleh para guru untuk dapat memberikan pendidikan luar biasa kepada para siswa. Selain itu, guru juga tidak memiliki kelas menetap dalam mengajar, guru akan di rolling pada setiap semesternya sehingga perlu memiliki adaptasi ulang terhadap siswa-siswa yang akan diajarkan. Hal ini menjadi salah satu kesulitan bagi guru dan seringkali menceritakan atau meminta bantuan pada guru lainnya.

Hal ini didukung juga oleh wawancara dengan 5 orang guru mata pelajaran di SLB “X”, peneliti menemukan bahwa sebagian besar guru mengungkapkan hal yang sama. Guru mengungkapkan bahwa dalam kegiatan belajar mengajar yang dilakukan, tidak semua siswa memiliki daya tangkap yang sama, terutama karena seluruh materi yang diberikan kepada siswa tunarungu harus diberikan dengan Bahasa isyarat. Sekalipun para guru memberikan materi dengan lengkap, tidak berarti semua siswa benar-benar menyimak dan mengerti materi yang diberikan, terutama para siswa yang mengalami gangguan pendengaran dalam waktu singkat, dan belum mempelajari Bahasa isyarat dengan baik. Karena itu, para guru membutuhkan tenaga

ekstra untuk memastikan bahwa para murid mengerti materi yang diajarkan, misalnya dengan bertanya pada satu per satu siswa. Dengan adanya gangguan pendengaran yang dialami oleh siswa, membuat para guru terkadang kesulitan menerima umpan balik pada saat kegiatan belajar mengajar, yang membuat para murid lebih bersikap pasif dan enggan bertanya ketika kegiatan belajar.

Berbagai tantangan yang dialami ketika melakukan kegiatan belajar mengajar ini, sering membuat masalah terjadi dalam kegiatan belajar mengajar yang dilakukan. Hal ini terlihat dari standar nilai yang lebih rendah dari para siswa, dibandingkan dengan kelas reguler. Para guru juga memiliki tantangan tersendiri, terutama dalam menghadapi kondisi siswa yang terkadang sulit diatur. Bagi beberapa orang, masalah dalam berinteraksi dengan anak dengan gangguan pendengaran merupakan masalah. Tetapi, ada juga beberapa guru yang menghayati bahwa kegiatan ini sebagai sebuah tantangan yang menarik. Selain mendidik dan mengajar, guru di sekolah ini juga berperan sebagai *care giver* atau seseorang yang memberikan bantuan dan kasih sayang kepada yang membutuhkan. Sebagai guru yang menghadapi anak berkebutuhan khusus, para guru dapat menghadapi banyak kesulitan dalam pekerjaannya yang dapat menyebabkan *suffering*. Perilaku dan sikap yang tepat harus muncul ketika guru dihadapkan pada situasi sulit dan membutuhkan daya tahan untuk mengadapinya, oleh karena itu setiap guru memerlukan *self-compassion* dalam untuk melakukan pekerjaannya.

Self-compassion, terbukti memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologi pada seseorang (Neff, dkk., 2007), mengurangi kecemasan dan depresi (Neff, 2009 dalam Neff., 2012), berpengaruh pada kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Neff, 2003; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007 dalam Neff, 2012). *Self-compassion* sendiri berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih (Echols & Shadily, 2000), rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila

melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami. *Self-compassion* adalah hal yang sama seperti compassion, hanya saja hal tersebut diarahkan pada diri sendiri (Neff, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 guru, peneliti menanyakan mengenai hal apa yang dilakukan ketika menghadapi masalah dalam kegiatan belajar mengajar, Peneliti menemukan bahwa 2 guru memiliki kecenderungan untuk merasa bahwa masalah yang terjadi dalam kegiatan belajar belum tentu berasal dari kesalahannya, dan 3 guru lainnya memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri pada saat masalah dalam kegiatan belajar terjadi. Hal ini menggambarkan, adanya perbedaan dalam kecenderungan para responden untuk memiliki perbedaan *self kindness* ketika menghadapi masalah kegiatan belajar mengajar dalam kegiatan kerja.

Guru banyak menyendiri pada saat menghadapi masalah, dan membatasi diri, sedangkan sebagian lainnya berusaha untuk mencari bantuan kepada para rekan guru jika terjadi masalah dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Jika para guru lebih banyak menyendiri dan merasa bahwa ia mengalami masalah tersebut sendirian, menggambarkan kecenderungan untuk dapat menghayati isolasi. Sebaliknya, jika ia menyadari bahwa hal tersebut juga dapat dialami oleh semua orang, maka menggambarkan *common humanity*.

Peneliti menemukan bahwa *mindfulness* yang dialami oleh para guru SLB “X” dapat terlihat dari kecenderungan para guru, Sebagian guru berusaha untuk mengalihkan pikirannya dari masalah yang terjadi dan mencari penyelesaian masalah secara objektif. Sementara yang lainnya sering masih terus menerus memikirkan masalah yang terjadi, dan merasa bahwa mereka

tidak berdaya menghadapi masalah yang ada. Adanya kecenderungan ini, menggambarkan bahwa dimensi *mindfulness* juga memiliki variasi.

Berbagai perbedaan ini, menggambarkan adanya perbedaan/variasi pemahaman individu dalam memandang masalah yang terjadi dalam kegiatan kerjanya yang dimiliki oleh para guru di SLB “X”. Karena berbagai tantangan dan kesulitan yang dialami, para guru seharusnya memiliki *Self-compassion* dengan derajat yang tinggi, yang akan membantu mereka mengatasi berbagai hambatan yang dimiliki dalam kegiatan kerja dan memberikan kegiatan belajar mengajar yang seharusnya bagi anak Tunarungu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003), *Self-compassion* sangat relevan saat mempertimbangkan kekurangan, kesalahan, dan kegagalan pribadi, serta saat menghadapi situasi kehidupan lebih umum yang bisa menyebabkan seseorang mengalami penderitaan secara mental, emosional, atau fisik. Sejauh ini, sebagian besar penelitian yang berfokus pada *Self-compassion* telah berkorelasi, menggunakan skala *Self-compassion* (Neff, 2003) untuk menentukan hubungan antara *Self-compassion* dan kesehatan mental. *Self-compassion* juga telah ditunjukkan untuk mengurangi dampak peristiwa kehidupan negatif pada fungsi emosional pada umumnya. Individu dengan tingkat *Self-compassion* yang lebih tinggi memiliki lebih banyak perspektif mengenai masalah mereka dan cenderung tidak merasa terisolasi oleh mereka, dimana mereka cenderung merasa bahwa perjuangan mereka tidak lebih buruk daripada yang sedang dialami banyak orang lain.

Hal ini menggambarkan, bahwa para guru memiliki kecenderungan yang berbeda-beda dalam memandang dirinya sendiri pada saat terjadi masalah, yang dapat menggambarkan variasi dalam *self-compassion* yang dimiliki oleh para guru. Adanya berbagai variasi ini, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk dapat melihat karakteristik *Self-compassion*

dalam bentuk profil dari ketiga dimensi yang dimiliki oleh para guru. Karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Studi Deskriptif mengenai *Self-compassion* pada guru SLB “X” di Kota Bandung.”

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana gambaran *self-compassion* pada para guru di SLB “X”.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

- Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada para guru di SLB “X”.
- Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *self-compassion* pada para guru di SLB “X” yang dapat dilihat melalui profil dari *self-compassion* yaitu *self-kindness, common humanity, dan mindfulness*.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis Penelitian

1. Memberikan informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi khususnya Psikologi Positif yang berkaitan dengan *self-compassion*.

2. Memberikan informasi kepada peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self-compassion*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Memberi informasi mengenai *self-compassion* guru SLB “X” beserta dimensinya (*self-kindness, common humanity, dan mindfulness*) kepada koordinator guru di sekolah SLB “X” sehingga kepala sekolah/guru koordinator dapat melakukan *coaching / counseling* secara pribadi bagi para guru.
2. Menjadi masukan bagi kepala sekolah SLB “X” untuk dapat melakukan aktivitas training secara umum, untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru di SLB “X” untuk memunculkan *self-compassion*.

1.5. Kerangka Pemikiran

Menurut Neff (2011) *self-compassion* memungkinkan individu untuk memiliki sumber daya yang memadai sehingga individu mampu untuk bersikap baik kepada dirinya sendiri maupun kepada orang lain. *Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri, ketika mereka gagal, membuat kesalahan, ataupun mengalami penderitaan dengan tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami secara berlebihan, melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, serta tidak menghindari penderitaan, kesalahan atau kegagalan yang dialami (Neff, 2003).

Guru yang mengajar siswa tunarungu tidaklah mudah dan dapat mengalami beragam kesulitan sehingga dapat membuat guru menyalahkan diri atau merasa gagal. Guru memiliki kecenderungan untuk merasa bahwa masalah yang terjadi dalam kegiatan belajar dapat berasal dari kesalahannya, dan bahwa hanya guru tersebut yang mengalaminya.

Oleh karena itu, guru membutuhkan *self-compassion* yang dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* yaitu kemampuan individu untuk memahami diri dan menyadari ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung bersikap ramah terhadap diri, berusaha untuk baik hati, bersikap toleran, dan memberikan perhatian terhadap diri sendiri ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan atau tidak menyalahkan dirinya secara berlebihan. Para guru di SLB “X” yang memiliki *self kindness* yang tinggi, pada saat mengalami kegagalan seperti tidak mampu menenangkan anak, tidak terjadi perubahan pada anak, anak tidak mau belajar, maka guru akan tetap bersikap ramah dan dapat mengendalikan dirinya. Sebaliknya guru yang memiliki derajat *self-kindness* yang tergolong rendah cenderung akan menyalahkan diri sendiri secara terus-menerus dan memandang diri memiliki banyak kekurangan dalam memberikan pelajaran di kelas, dan merasa kemampuan yang dimiliki tidak seperti teman-temannya yang lain saat mengalami kegagalan (*self-judgement*).

Dengan demikian, *Self kindness* adalah kemampuan individu guru untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Dengan memiliki *self kindness*, guru mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga guru bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya mengatasi masalah dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan demikian, guru menyadari bahwa ia tidak bisa

selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan. Bila kenyataan ini ditolak atau menolak, penderitaan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan ini diterima dengan penuh kebaikan, seorang guru akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut. *Self-kindness* memungkinkan guru untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan. *Self-kindness* berarti bahwa guru berhenti menghakimi diri terus menerus dan meremehkan masukan internal bahwa sebagian besar dari individu telah melihatnya seperti biasa. Hal ini membutuhkan pemahaman guru atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). Para guru yang memiliki *Self-judgement* akan memiliki kecenderungan untuk menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Dengan *self-kindness*, individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

Dimensi kedua adalah *common humanity*. *Common humanity* adalah kemampuan individu untuk memandang dan merasakan bahwa kesulitan hidup dan kegagalan dialami oleh semua orang, dan merupakan bagian pengalaman dari semua guru yang menghadapi anak tunarungu. *Common humanity* mengaitkan kelemahan diri yang menyebabkan terjadinya kegagalan ataupun penderitaan dengan keadaan manusia pada umumnya, dan bukan berfokus pada kelemahan diri yang membuat individu merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya. Para guru di SLB “X” melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan ketika memberikan kegiatan belajar mengajar. Para guru akan bersikap optimis, saling berbagi pengalaman mengenai perjuangan mereka dalam menghadapi kegagalan dan menganggap kegagalan sebagai bagian dari pembelajaran. Sebaliknya guru yang memiliki derajat *common humanity* yang tergolong rendah

cenderung akan berpikir bahwa hanya diri mereka saja yang melakukan kesalahan dan mengalami kegagalan, mereka menganggap bahwa guru atau rekan kerja lain lebih sempurna dari dirinya dalam memberikan aktivitas belajar mengajar (*isolation*).

Common humanity adalah kesadaran bahwa guru dapat memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Dimensi mendasar kedua dari *self-compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. Saat guru SLB "X" terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka sudut pandang individu cenderung menyempit. Hal ini membuat para guru memiliki perasaan yang tidak aman dan merasa tidak cukup. Maka dari itu penting untuk mengubah hubungan yang dimiliki guru dengan dirinya sendiri dengan mengakui keterkaitan yang melekat pada individu. Apabila guru dapat dengan penuh kasih mengingatkan dirinya bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia bersama di saat mengalami masalah dalam mengajar, maka pada saat itu menjadi suatu kebersamaan dengan orang lain. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang guru miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah dimiliki oleh dirinya. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Saat memiliki *Common humanity* yang rendah, guru dapat memiliki kecenderungan merasa terisolasi (*self-isolation*). *Self-isolation* adalah individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat

apa-apa lagi serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Ketika individu melihat sesuatu dalam dirinya yang tidak disukai, maka ia akan merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya. *Self-compassion* mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dialami guru juga dialami oleh setiap orang sehingga membantu individu untuk tidak merasakan kesedihan dan terisolasi ketika mengalami masalah dalam mengajar anak-anak tunarungu.

Dimensi ketiga merupakan *Mindfulness*. *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk menerima pemikiran yang teramati dan perasaan yang mereka rasakan saat ini, tanpa menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal. Guru di SLB “X” mengalami kegagalan seperti anak yang tidak mengalami kemajuan ketika melakukan kegiatan mengajar, maka para guru dengan *mindfulness* tinggi dapat menerima kegagalan tersebut tanpa menyangkal dan menjadikan kegagalan tersebut sebagai motivasi dengan cara meminta guru lain untuk membantu mendampingi dia dalam proses terapi agar dapat memberikan kegiatan belajar mengajar lebih baik, dan mereka berusaha memberikan pelajaran yang lebih baik di kemudian hari. Sebaliknya para guru yang memiliki derajat *mindfulness* yang tergolong rendah cenderung akan merenungkan kesalahannya dalam memberikan pelajaran, merasa menyesal secara berlarut-larut, terkadang membuat mereka menjadi kurang percaya diri dalam memberikan terapi, merasa takut untuk menghadapi kejadian yang sama (*overidentification*).

Dengan demikian, *Mindfulness* memungkinkan para guru untuk melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam situasi yang tidak mengenakkan ketika menjalankan aktivitas belajar mengajar. Guru dengan *Mindfulness* yang tinggi menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* pada para guru mengacu pada

tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif, dimana kejadian yang terjadi dianggap wajar dalam kegiatan mengajar pada anak tunarungu. Dimensi *Mindfulness* menjelaskan bahwa guru SLB "X" bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi. *Mindfulness* diperlukan agar guru tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. *Mindfulness* berlawanan dengan "*overidentification*". *Overidentification* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan yang dimiliki guru ketika menghadapi suatu permasalahan. Apabila guru memperhatikan ketakutan dan kecemasan daripada *overidentifying*, individu menyelamatkan diri dari situasi belajar mengajar yang tidak mengenakan yang tidak beralasan. *Mindfulness* membawa para kembali ke masa sekarang dan menyediakan jenis kesadaran yang seimbang yang membentuk dasar dari *Self-compassion*.

Terdapat keterkaitan antara ketiga aspek *self-compassion* yang dapat mempengaruhi satu sama lain (Curry & Bernard, 2011). Menurut Curry & Barnard (Diantina & Hendrarizkianny, 2014) terdapat kaitan antara ketiga dimensi *self-compassion* dapat saling mempengaruhi satu sama lain. *Self-kindness* dapat meningkatkan dimensi *common humanity* dan *mindfulness*. Jika individu memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan dirinya, individu tersebut tidak akan merasa malu karena kekurangannya dan tidak akan menarik diri dari orang lain. Mereka lebih memiliki untuk mengakui dan tetap berinteraksi dengan orang lain, membagikan hal itu dengan orang lain, dan mengamati bahwa masih banyak orang lain yang juga melakukan kesalahan.

Self-kindness juga dapat meningkatkan *mindfulness* pada individu. *Self-kindness* membuat individu memperhatikan kegagalannya saat ini dan untuk mengadopsi sudut pandang yang seimbang. Saat individu mengkritik diri secara berlebihan karena kegagalannya, maka

individu tersebut akan terus mengingat kegagalannya itu sehingga akan fokus pada masa lalu atau ketakutan bahwa kegagalan itu akan terjadi di masa depan, dan individu tidak fokus pada kegagalan yang terjadi saat ini. Hal ini menunjukkan sikap lebih-lebihkan kegagalan atau *mindfulness* yang rendah. Terdapat hipotesis bahwa orang-orang yang bersikap baik kepada dirinya sendiri akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi kekurangannya dengan menyadari hal itu.

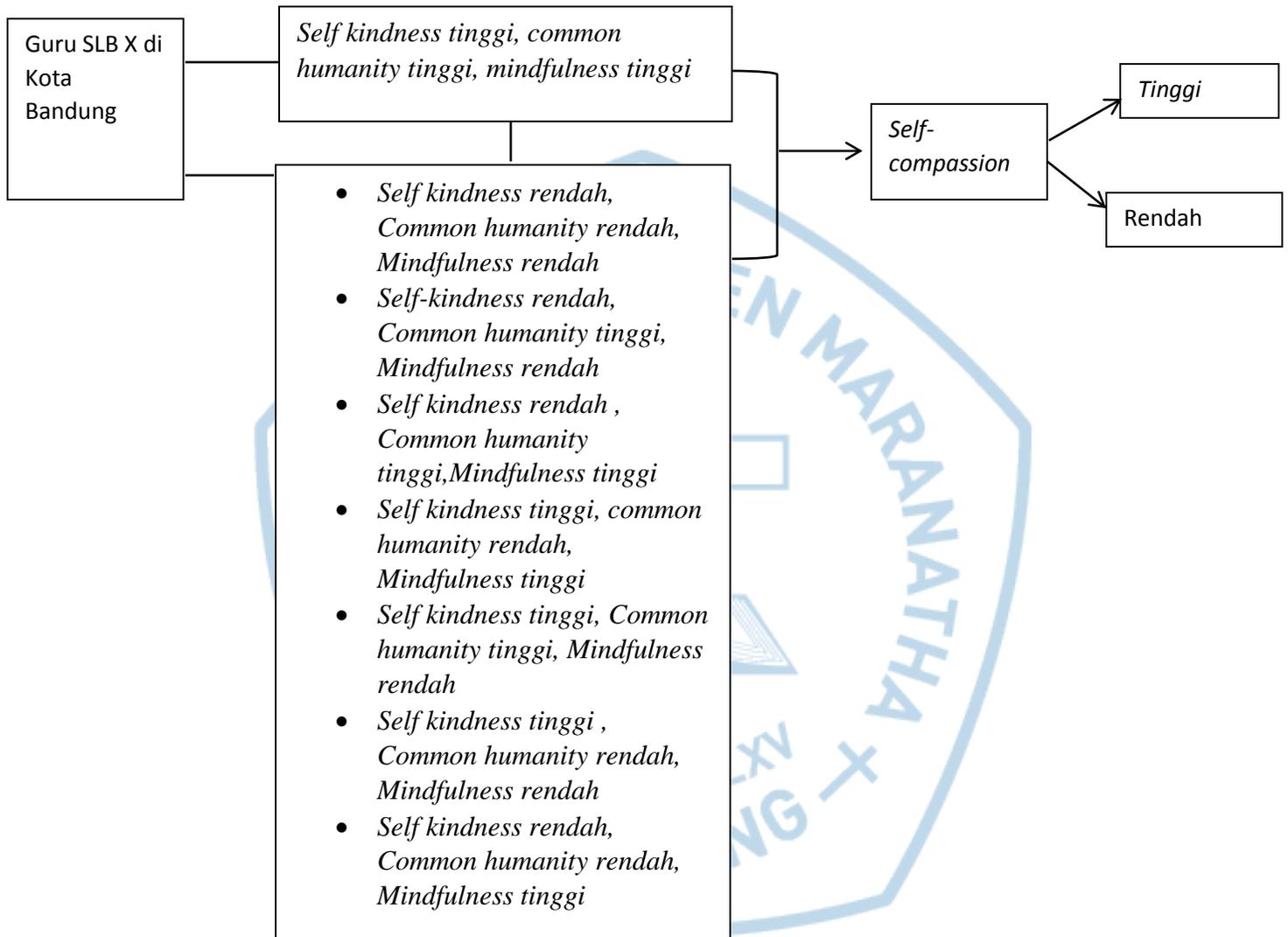
Dimensi *common humanity* dapat meningkatkan *self-kindness* dan *mindfulness* pada individu. *Common humanity* dapat meningkatkan derajat *self kindness* karena saat individu melihat kegagalan sebagai kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu akan menyadari bahwa saat orang lain mengalami kegagalan dan tidak mengkritik atau menghakimi orang tersebut, tetapi menghibur agar tidak terus menerus merasakan kesedihan sehingga individu juga seharusnya melakukan hal yang sama kepada dirinya sendiri saat menghadapi kegagalan, yaitu dengan memberikan empati dan kebaikan kepada dirinya sendiri.

Common humanity juga dapat meningkatkan *mindfulness* karena dengan menyadari bahwa kegagalan adalah kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu tidak akan menganggap kekurangan mereka sebagai ancaman sehingga mereka tidak akan menghindari atau lebih-lebihkan kegagalan yang mereka hadapi. *Mindfulness* dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity* karena dengan melihat kegagalan secara objektif dapat membuat individu menghindari pemberian kritik yang berlebihan kepada diri sendiri dan membuat individu menyadari bahwa semua orang akan mengalami kegagalan. Jika individu lebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi atau memiliki *mindfulness* yang rendah maka akan membuat individu memiliki perspektif yang sempit bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan membuat dirinya menarik diri dari orang lain.

Berdasarkan hal tersebut, ketiga dimensi diperoleh satu macam profil *Self-compassion* tinggi yaitu *Self-kindnes tinggi, Common humanity tinggi, Mindfulness tinggi*. Selain itu diperoleh juga tujuh profil lainnya dengan *self-compassion* rendah yaitu *Self kindness rendah, Common humanity rendah, Mindfulness rendah, Self-kindness rendah, Common humanity tinggi, Mindfulness rendah, Self kindness rendah , Common humanity tinggi, Mindfulness tinggi, Self kindness tinggi, common humanity rendah, Mindfulness tinggi, Self kindness tinggi, Common humanity tinggi, Mindfulness rendah, Self kindness tinggi , Common humanity rendah, Mindfulness rendah ,Self kindness rendah, Common humanity rendah, Mindfulness tinggi*.

Berdasarkan pandangan mengenai *Self-compassion*, para guru dengan *self-compassion* yang tinggi, akan memahami kekurangannya dalam melakukan kegiatan belajar mengajar, dan menggantikan kritikan terhadap dirinya dengan memberikan respon yang lebih baik. Ia menyadari bahwa kekurangan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kehidupan, sehingga mempengaruhinya untuk dapat memberikan rasa aman kepada diri dan merasa terhubung dengan orang lain yang juga memiliki kekurangan dan mengalami kegagalan. Ia bisa melihat kekurangan dan kegagalan yang dialami secara objektif, tanpa menghindari atau melebih-lebihkan hal tersebut. Di sisi lain, para guru dengan *self-compassion* yang rendah akan mengkritik diri secara berlebihan dan menyalahkan dirinya secara berlebihan saat mengalami kegagalan atau kekurangan dirinya dalam melakukan kegiatan belajar mengajar. Ia berpandangan sempit dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan memiliki kekurangan dan tidak memperhatikan kelebihan yang dimilikinya.

Peneliti dapat membuat bagan kerangka pemikiran sebagai berikut:



Bagan 1.1. Bagan kerangka pemikiran

1.6.Asumsi

1. Guru SLB “X” ketika mengajar siswa tunarungu mengalami banyak tantangan dibandingkan dengan sekolah biasa. Hal ini membutuhkan adanya *self-compassion*.
2. *Self-compassion* pada Guru di SLB “X” terdiri atas 3 dimensi yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.
3. Perbedaan kombinasi dimensi akan memunculkan adanya 8 profil yang dapat ditemukan, yang dapat mempengaruhi perilaku.
4. *Self-compassion* tinggi dihasilkan dari ketiga dimensinya yang tinggi.
5. *Self-compassion* rendah dihasilkan dari kombinasi ketiga dimensi dimana salah satunya rendah, sehingga akan terdapat 7 macam profil.

