

STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF COMPASSION* SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Ratna Hidayati Khasanah¹⁾, Caraka Putra Bhakti²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

ratna2000001009@webmail.uad.ac.id¹⁾, caraka.pb@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran dan strategi alternatif layanan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa kasih sayang pada siswa sekolah menengah di Yogyakarta. *Self-compassion* memiliki kelebihan yaitu kadang-kadang dianggap bahwa *self-compassion* itu mudah bagi diri kita sendiri, namun untuk mengurangi penderitaan seringkali kita harus bekerja keras atau mengambil langkah-langkah positif untuk melindungi diri kita sendiri. Instruksi kelompok dapat digunakan sebagai strategi untuk mengembangkan nada welas asih bagi siswa sehingga rasa welas asih dan harga diri dapat tercapai secara optimal. Melalui instruksi kelompok, siswa dapat memahami *self-compassion* dan mengembangkan *self-understanding*. Menstimulasi rasa kasih sayang terhadap lingkungannya melalui tulisan yang terus menerus diasah dan dipraktikkan bersama orang lain, yang dapat menunjukkan bahwa mereka dapat saling melengkapi, bahwa ada kekurangan dan kelebihan dalam saling melengkapi perilaku dalam hidup. Aspek welas asih adalah bahwa melalui instruksi kelompok, siswa memperoleh kebajikan, kemanusiaan umum (*komune* atau *taman*), dan kehendak (kesadaran). Selain usia, nada welas asih dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, kepribadian, latar belakang keluarga, lingkungan, dan budaya. Program welas asih yang penuh perhatian mengajarkan berbagai meditasi (misalnya, cinta kasih, pernapasan penuh kasih) dan praktik informal untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari (misalnya, sentuhan ringan, menulis surat cinta). Oleh karena itu, alternatif seperti teknik diskusi kelompok, bermain pura-pura, pekerjaan rumah, peta pikiran, dan drama sosial diperlukan untuk membantu bimbingan kelompok dalam mengembangkan kasih sayang siswa. Bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan konseling kelompok yang inovatif dan inovatif, tergantung pada teknik yang digunakan, tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat depresi dan kecemasan rendah.

Kata Kunci: *Self Compassion, Bimbingan Kelompok, Belas Kasih*

1. Pendahuluan

Self-compassion menggambarkan “cara yang sehat untuk berhubungan dengan diri sendiri pada saat menderita” (Neff dkk., 2021). Pada saat *self compassion* adalah melakukan untuk membuat pola cara merubah perilaku berkepribadian dengan sehat

terhadap diri orang itu sendiri dalam arti mengubah emosi atau pikiran negatif menjadi positif. Dalam hal ini, sangat pentingnya *self compassion* bagi siswa itu adalah menghargai diri yang keras dan lembut tersebut dengan *self compassion* diarahkan pada pengentasan penderitaan, dan ini terjadi melalui proses penerimaan dan perubahan. Kadang – kadang orang memandang *self compassion* sebagai hal yang mudah pada diri sendiri, tetapi untuk meringankan penderitaan kita, kita sering perlu bekerja keras atau mengambil langkah aktif untuk melindungi diri kita sendiri.

Baru-baru ini saya (Neff) mengusulkan konsep *self compassion* yang kuat dan lembut sebagai kerangka kerja yang berguna untuk memahami kedua sisi *self compassion* ini (Neff, K. (2021), t.t.). Tidak mengherankan, penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Penelitian bahkan menunjukkan bahwa *self compassion* dapat mengarah pada tingkat kebahagiaan, optimisme, kreativitas, dan emosi positif lainnya yang lebih tinggi.

Namun, itu juga bisa mengambil bentuk agen yang ganas, kuat, terutama jika ditujukan untuk perlindungan diri, memenuhi kebutuhan penting kita atau memotivasi perubahan (Neff, K. (2021), t.t.). Maka daripada itu *self compassion* dapat dikatakan sebagai mengasihani diri atau menghargai diri untuk dipraktikkan menjadi sekutu kita sendiri di saat perjuangan dan rasa sakit, yang dapat mengarah pada kehidupan yang lebih sepenuh hati dan didorong oleh nilai. Bisa mewujudkan sebuah motivasi yang ada dalam diri kita untuk memenuhi, semua perlindungan dan kebutuhan diri untuk merenungkannya kembali serta mendapatkan perubahan untuk mendorong dirinya sendiri. Komponen yang terkandung dalam *self compassion* diantaranya *self kindness*, *self judgment*, *common or garden humanity*, *insulation*, *awareness* dan *overidentified* (Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Dari komponen ini, terdapat ada beberapa elemen penting dalam latihan ini yakni, termasuk perhatian penuh, penerimaan diri, nilai-nilai landasan, dan cinta kasih.

Keberhasilan di tandai oleh *self compassion* yaitu dengan mengasihani diri bukanlah perbaikan cepat, dan tidak perlu pengalaman intens dengan cepat. Alasan umum orang tidak lebih berbelas kasih pada diri sendiri adalah karena mereka percaya bahwa mereka perlu mengkritik diri sendiri dengan keras untuk memotivasi diri mereka sendiri.

Penelitian mendukung kesimpulan sebaliknya (Neff, K. D., & Seppälä, E. (2016), t.t.). *Self-compassion* membutuhkan kekuatan, keberanian dan kepercayaan. Saya mendorong Anda untuk memercayai prosesnya dan membiarkan diri kamu sendiri selangkah demi selangkah membiarkan sedikit lebih banyak kasih sayang dan kebaikan pada diri anda sendiri.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa ahli, diperoleh data bahwa *self compassion* peserta didik *self compassion* remaja perempuan berada pada sekitar 51% kategori sedang dan remaja laki-laki berada pada sekitar 77% kategori tinggi. Hal ini berdampak pada remaja yang memiliki tingkat *self compassion* pada kategori sedang sama dengan pada kategori tinggi cukup mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, cenderung cukup memahami bahwa individu tidak ada yang sempurna, cenderung cukup mampu mengontrol emosi negatif, dan memiliki kecenderungan cukup tidak berlebihan dalam menghadapi masalah (Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Artinya sama dengan peserta didik *self compassion* remaja perempuan terhadap remaja laki-laki, dapat dikatakan sebagai kecukupan dalam menghasiani diri atau menghargai dirinya sendiri.

Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh (Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021) hasil analisis data pada tingkat *self compassion* remaja perempuan kategori sedang dengan persentase 51,20% dan remaja laki-laki kategori tinggi dengan persentase 77,52% di UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban. Hal ini dapat dikatakan bahwa *self compassion* peserta didik masih sedang dan tinggi. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat *self compassion* remaja ditinjau dari jenis kelamin, *self compassion* remaja laki-laki lebih tinggi dari pada remaja perempuan. Sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *self compassion* peserta didik.

Peran bimbingan dan konseling dalam mengembangkan potensi peserta didik terdapat dalam 4 bidang yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karir (Damayanti, I. (2021). *Self compassion* masuk ke dalam bidang pribadi yang diharapkan peserta didik dapat memiliki *tone compassion*, untuk menumbuhkan *tone- compassion* pada peserta didik diperlukan adanya peran practitioner bimbingan dan konseling, dimana bimbingan serta konseling menjadi bagian native di proses pendidikan (Caraka, P. B., & Nindiya, E.

S. (2015), bimbingan kelompok dapat dijadikan salah satu strategi untuk mengembangkan *tone compassion* peserta didik sehingga hasil menghasiani diri dan menghargai dirinya dapat tercapai secara optimal.

Tujuan utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah memberikan dukungan pada pencapaian kematangan kepribadian, keterampilan sosial, kemampuan akademik, dan bermuara pada terbentuknya kematangan karir *existent* yang diharapkan dapat bermanfaat di masa yang akan datang (Bhakti, C. P.2015;Rahman, F. A.2012). Kebutuhan peserta didik akan difasilitasi sebaik mungkin untuk mencapai tujuan layanan. Bimbingan kelompok dapat membantu peserta didik mengatasi masalah atau mengembangkan *tone compassion* dengan memberikan lingkungan kelompok yang mendukung interaksi dan berbagi pengalaman. Melalui bimbingan kelompok, peserta didik dapat memperoleh pemahaman tentang *tone compassion* dan mengembangkan kemampuan untuk memahami dirinya sendiri secara pribadi.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan mencari referensi teoritis yang berkaitan dengan kasus atau masalah yang dihadapi. Menurut(Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016) menyatakan bahwa tinjauan pustaka adalah artikel berupa ringkasan tertulis dari sebuah buku, jurnal, atau dokumen dan menggambarkan informasi dan teori dari masa lalu atau masa kini yang disusun menjadi sebuah dokumen. atau permintaan informasi. Data diperoleh dengan cara memilah data sesuai dengan topik kajian yang ditulis, kemudian dilakukan penyusunan sesuai dengan data yang disusun secara sistematis. Metode deskriptif dilakukan dengan memaparkan informasi berdasarkan fakta kemudian dilakukan analisis, yang tidak hanya menggambarkan tetapi juga memberikan pemahaman dan penjelasan yang lengkap. Karena analisis data yang digunakan bersifat deskriptif untuk melihat kesesuaian dengan dokumen yang digunakan. Kesimpulan ditarik dari penyajian tekstual topik, diikuti dengan saran berdasarkan penelitian sebelumnya untuk memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

3. Hasil dan Pembahasan

Konsep *self compassion* berfokus pada sebuah proses memahami ada atau tidak adanya sebuah kritik kepada penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan dalam memahami semuanya itu semua berasal dari pengalaman yang dirasakan oleh dirinya sendiri. *tone compassion* bisa dilihat sebagai sistem dinamis yang mewakili keadaan sinergis interaksi antara pemilih component (Neff, K. D. (2016). Dalam cara tersebut yang dilakukan secara dinamis untuk memiliki keadaan sinergis berhubungan interaksi memilih mana yang baik bagi dirinya sendiri terhadap pemahaman diambil secara pribadi. Penelitian mendukung pemahaman *self compassion* sebagai sistem: studi dengan (Dreisoerner, A. et al. 2021) menemukan bahwa merangsang satu elemen *self compassion* melalui tulisan latihan mengubah tingkat elemen lainnya, menunjukkan mereka saling mengisi satu sama lain. Perangsangan *self compassion* terhadap keadaan yang ada di sekitarnya melalui sebuah karya tulis yang terus diasah dan dilatih bersama dengan orang lain, dapat menunjukkan bahwa mereka bisa saling mengisi satu sama lain, yang terdapat kekurangan dan kelebihan mereka dalam saling melengkapi perilaku kehidupan satu dengan yang lainnya.

Belas kasih melibatkan memperlakukan diri sendiri seperti Anda memperlakukan teman yang sedang mengalami masa sulit bahkan jika teman Anda gagal atau merasa tidak mampu, atau hanya menghadapi tantangan hidup yang sulit. Misalnya, remaja dan orang dewasa yang mengingat pengalaman masa kanak-kanak yang hangat dan suportif melaporkan tingkat welas asih yang lebih tinggi (Kelly dan Dupasquier 2016; Marta-Simões et al. 2016; Temel dan Atalay 2018; Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. 2021). Budaya Barat sangat menekankan untuk bersikap baik kepada teman, keluarga, dan tetangga kita yang sedang berjuang. Tidak demikian halnya dengan diri kita sendiri. *Self Compassion* adalah praktik di mana kita belajar menjadi teman baik bagi diri kita sendiri saat kita fading membutuhkannya menjadi sekutu batin, bukan musuh batin. Tapi biasanya kita tidak memperlakukan diri kita sebaik kita memperlakukan teman kita. Melalui *self compassion*, kita menjadi sekutu batin, bukan musuh batin.

Sifat dari *self compassion* dan perilaku *self compassion* harian tidak hanya dikaitkan dengan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah secara umum (Krieger et al., 2015; Li et al., 2020), tetapi juga mendukung dampak stres pada indikator kesejahteraan

seperti itu. Sehingga yang dialaminya baik di saat ini atau sekarang maupun di masa lalunya terjadi pastinya dapat merasakan dalam dirinya bahwa jika stress yang dialaminya itu bisa ditekan atau dikontrol dengan baik, menyebabkan lebih rendah tingkat stresnya secara umum, maka hal itu bisa dikatakan sebagai keuntungan dari dampak stres yang dialaminya, pada saat dikontrol. Jadi akan membuat kesejukan itu menjadi hal yang positif dalam dirinya sendiri.

Self compassion yang dicontohkan seperti misalnya, individu yang sehat dan depresi atau cemas dengan sifat *self compassion* yang lebih tinggi cenderung menerapkan strategi pengaturan emosi yang lebih adaptif, seperti lebih banyak penerimaan (Bakker et al., 2019), dan kurang maladaptif strategi, seperti penyangkalan atau perenungan (Mey, Lara Kristin, et al.2023;Bakker et al., 2019; Nef et al., 2005). Hal positif tersebut terdapat pada diri seorang individu yang bisa mengatur dengan cara sehat dalam menghadapi depresi dan cemas pada dirinya lebih tinggi *self compassion*, maka sudah cenderung atau bisa dikatakan sering menerapkan cara strategi pengaturan yang lebih adaptif sehingga lebih banyak rasa penerimaan dirinya daripada seorang individu di dirinya sendiri menerima atau menerapkan cara kurang maladaptif strategi, seperti melakukan penyangkalan kepada orang lain atau merenungi hal – hal negatif kepada orang lain, sehingga *self compassion*nya menjadi rendah.

Aspek Belas Kasihan

Saya (menurut Neff) telah mengoperasikan *self-compassion* sebagai konstruksi multifaset yang terdiri dari elemen-elemen yang tumpang tindih tetapi berbeda secara konseptual yang dapat diatur secara longgar ke dalam tiga domain luas (Neff, K. D. (2016): bagaimana orang bereaksi secara emosional terhadap penderitaan (dengan kebaikan atau penilaian), bagaimana mereka memahami penderitaan mereka. *Self-compassion* dapat terjadi ketika individu mampu memahami bahwa penderitaan atau konflik yang sedang dihadapinya merupakan bagian dari pengalaman umum manusia, yang membutuhkan proses pemahaman atas peristiwa yang tidak menyenangkan, kekecewaan dan kesedihan yang terjadi pada diri individu tersebut tanpa adanya kritik diri.

Maka meskipun cara sederhana untuk berpikir tentang *self compassion* adalah memperlakukan diri sendiri seperti kamu memperlakukan teman baik, definisi yang lebih

lengkap melibatkan, sebuah terdapat tiga (3) aspek ini dalam *self-compassion* yang mengacu pada pendapat Neff (Krejčová, K., Rymešová, P., & Chýlová, H. 2023; Neff, 2003a:89). yang kita bawa saat kita kesakitan: merupakan (Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019)) menjelaskan bahwa dimensi *self-compassion* adalah *self-compassion*, general kemanusiaan, dan *mindfulness*. Hal penting yang harus dipahami yang pertama adalah *berbaik hatilah pada diri sendiri* (*berbaik hatilah pada diri sendiri*). Ini tentang memperluas kebaikan dan pengertian alih-alih penilaian keras dan kritik diri. Keistimewaan untuk memahami kelemahan dan kesalahan daripada menyalahkan diri sendiri, seperti "Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya terluka secara emosional." Kemampuan mencintai diri sendiri itu seperti memahami diri sendiri, menerima diri sendiri, dan tidak menyiksa diri sendiri.

Kedua, yakni kemanusiaan umum (pengertian kemanusiaan), adalah untuk melihat pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada sebagai isolasi dan keterasingan, mengacu pada definisi bahwa individu itu fana, rentan, dan cacat. Oleh karena itu, welas asih melibatkan pengakuan bahwa masalah dan kecacatan adalah bagian dari pengalaman individu, mengakui bahwa seseorang terhubung sepenuhnya dan bagian dari jaringan orang yang tidak sempurna sempurna, yang mengacu pada melihat perilaku kasar seseorang sebagai bagian dari menjadi manusia dan lebih memilih pengalaman ini. untuk berhubungan dengan orang lain daripada mengisolasi diri Anda dari mereka, seperti "Ketika segala sesuatunya serba salah Bagi saya, saya menganggap kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dijalani setiap orang." Kemampuan melihat bahwa konflik yang dialaminya adalah sesuatu yang dialami orang lain juga.

Ketiga, yakni perhatian penuh (*mindfulness*), yakni menjaga pikiran dan emosi yang menyakitkan dalam persepsi yang seimbang daripada terlalu teridentifikasi dengannya; keadaan di mana individu mengamati pikiran dan perasaan sebagaimana adanya, tanpa berusaha menekan atau menghilangkannya, mempertahankan perspektif yang seimbang antara situasi sulit, individu melakukannya tidak mengabaikan rasa sakit, dan pada saat yang sama mengasihani diri sendiri, seperti “Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan”. cara objektif dalam memandang kehidupan.

Cara lain untuk menggambarkan tiga aspek penting dari *self compassion* adalah mencintai (kebaikan diri), kehadiran yang terhubung (kemanusiaan umum) dan (perhatian). Ketika kita berada dalam keadaan pikiran mencintai, kehadiran yang terhubung, hubungan kita dengan diri kita sendiri, orang lain, dan dunia diubah. Maka hal 3 aspek penting dari *self compassion* diatas merupakan aspek yang positif, untuk mengembangkan peserta didik dalam menghadapi dampak negatif dari *self compassion* yaitu penilaian diri, isolasi dan identifikasi berlebihan terhadap dirinya sendiri.

Faktor-Faktor Self Compassion

Faktor umum yang mencerminkan keseluruhan *Self Compassion*, semakin banyak studi menemukan bukti untuk dua faktor (Muris, P., & Otgaar, H. (2020): satu faktor meliputi komponen positif *self compassion* (kebaikan diri, kemanusiaan umum, dan perhatian), disebut sebagai *self compassion*-pos berikut ini. Faktor lainnya memerlukan komponen negatif *self compassion* (identifikasi berlebihan, isolasi, dan penilaian diri sendiri), yang akan kami sebut sebagai *self compassion*-negatif mulai sekarang. Terdapat faktor positif (kebaikan diri, kemanusiaan umum, dan perhatian) dan negatif (identifikasi berlebihan, isolasi, dan penilaian diri sendiri) juga dipengaruhi keberhasilan dari kedua faktor yaitu secara fisik, mental, emosional, interpersonal dan spiritual. Pada remaja berisiko, welas asih telah terbukti menjadi faktor pelindung terhadap perilaku bunuh diri, depresi, stres pascatrauma, dan gejala panik (Fan, Qi, et al.2022;Zeller et al. 2015). Selain usia, *self-compassion* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, kepribadian, latar belakang keluarga, lingkungan, dan budaya. hidup adalah kamu. -kasih sayang.

Cara Mengembangkan Self Compassion

Menurut (Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013) mengembangkan program untuk mempromosikan *self-compassion*, program ini disebut *Mindful Self-Compassion* Diperkuat dengan (Germer, C., & Neff, K. (2019) tergantung besar kecilnya kelompok dan, sebagai tindakan pencegahan keamanan, kelompok tersebut dipimpin bersama atau dibantu oleh kesehatan mental profesional. Juga mengajarkan kepada peserta didik prinsip-prinsip pelatihan welas asih sehingga mereka dapat membimbing praktik mereka sendiri setelah menyelesaikan program. Dalam program ini, peserta bertemu seminggu sekali, berlangsung selama 2,5 jam selama 8 minggu atau 8 sesi.

Menurut (Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013) 8 sesi tersebut meliputi: langkah 1 temukan kasih sayang anda sendiri, langkah 2 latih kesadaran, langkah 3 berlatih meditasi cinta kasih, langkah 4 temukan suara kasih saying, langkah 5 jalani hidup, langkah 6 mengatasi emosi yang sulit, langkah 7 ubah hubungan, langkah 8 rangkullah kehidupan.

Program MSC mengajarkan berbagai meditasi (mis. Cinta kasih, Pernapasan cinta) dan praktik informal untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari

Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok pada hakekatnya merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa memperoleh informasi mengenai dunia belajarnya. Group instruction adalah layanan berupa kegiatan penyebaran informasi terkait masalah pendidikan, profesi, personal dan sosial yang tidak disajikan dalam bentuk mata kuliah (Aziz & Abdolghader, 2018; Taufik, 2021; Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Ditegaskan oleh (Weinberg 2020; Taufik 2021; Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. 2022) bahwa konseling kelompok adalah suatu bentuk pendampingan seseorang mengenai masalah yang sedang dihadapinya dan mengumpulkan informasi tentang masalah tersebut agar dapat dipecahkan dalam rangka mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman tentang orang lain.

Konseling kelompok tidak hanya berperan bagi orang yang dikonsultasikan, tetapi melalui layanan ini, orang lain juga merasa dipahami dalam dirinya. Berdasarkan hal tersebut, (Malm 2020; Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. 2022) menjelaskan bahwa pengajaran kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan beberapa siswa bekerja sama untuk mendapatkan materi yang berbeda dari sumber tertentu (termasuk pembimbing/konselor) yang bermanfaat untuk menunjang kehidupan sehari-hari mereka baik secara pribadi maupun kepada siswa, anggota keluarga, dan masyarakat, dan dipertimbangkan dalam proses pengambilan keputusan.

Orientasi dapat dipahami sebagai suatu proses yang membantu individu agar dapat mencapai tingkat perkembangan yang optimal dalam navigasi otonom (Bhakti, C. P. (2015). Bimbingan kelompok berfungsi untuk melakukan pelayanan bimbingan kelompok, maupun pelayanan secara kelompok. berorientasi pada kelompok, berfungsi sebagai tempat untuk diskusi. Dari berbagai definisi menurut para ahli di atas, dapat

disimpulkan bahwa group instruction dapat dipahami sebagai layanan kepada siswa atau konselor dalam bentuk diskusi kelompok.

Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Keuntungan dari bimbingan kelompok adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan banyak siswa; memberikan siswa informasi yang diperlukan, siswa dapat mengenali tantangan yang akan mereka hadapi; siswa dapat saling menerima setelah menyadari bahwa temannya sering menghadapi masalah, kesulitan dan tantangan yang sama; dan mengekspresikan pandangan mereka dengan lebih percaya diri saat berada dalam kelompok; memiliki kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama; lebih bersedia menerima pandangan atau pendapat ketika diungkapkan oleh seorang teman daripada diungkapkan oleh diri sendiri (Chupp et al., 2017; Keblusek, Giles, & Maass, 2017; Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. 2022).

Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok

Dalam melakukan layanan, konsultan grup menggunakan berbagai teknik. Efektivitas teknik yang digunakan tergantung pada topik atau masalah yang sedang dibahas. Semakin relevan topik dan teknik yang dipilih, semakin efektif layanan disampaikan.

Teknik pertama yakni diskusi kelompok. Hidayati (2015) serta Safitri, E. D. N., Hendriana, H., & Siddik, R. R. (2022) menjelaskan bahwa diskusi adalah teknik berorientasi kelompok yang dilakukan dengan tujuan agar anggota kelompok memiliki kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Teknik diskusi kelompok dikenal sebagai interaksi komunikasi antar anggota kelompok untuk memahami topik atau mengembangkan keterampilan tertentu secara bersama-sama dengan mengungkapkan masalah, ide, saran dan umpan balik. Selain itu, dalam *group chat* ini, Anda dapat menggunakan metode *group chat* pada kegiatan layanan bimbingan grup.

Teknik kedua yakni *Simulation Game*. Penggunaan teknik permainan (*game* simulasi) dalam orientasi kelompok memiliki banyak fungsi selain dapat mengarahkan kegiatan orientasi kelompok menuju tujuan yang ingin dicapai, juga dapat menciptakan suasana dalam kelompok. Buat siswa bosan dengan mengikutinya. Teknik permainan simulasi dinilai efektif dan memungkinkan siswa berkembang sesuai potensinya dan kebutuhan komunikasi dengan orang lain. (De Vito 2015: 22; Zulvani, E., Fitriana, S., &

Widiharto, A. 2023) menyatakan bahwa salah satu tujuan umum yang ingin dicapai dalam komunikasi interpersonal adalah bermain.

Teknik ketiga yakni pemberian tugas. Menurut (Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain 2010 : 85; Astuti, A. D. 2019) metode pekerjaan rumah adalah metode penyajian materi dimana guru memberikan pekerjaan rumah kepada siswa untuk menyelesaikan kegiatan pembelajaran. Dinamika kelompok yang diciptakan dalam layanan pengajaran kelompok mengadopsi pendekatan penugasan yang memungkinkan siswa mendapatkan jawaban atas masalah yang dihadapinya, karena setiap anggota tim membantu memecahkan masalah yang dihadapinya, baik secara kelompok maupun individu.

Teknik keempat yakni mind mapping. Swardarma 2013; Ghofur, A., & Anas, A. 2023 mengatakan bahwa mind mapping ialah cara yang memakai seluruh otak dengan menggunakan gambar dan jenis grafik lainnya untuk membuat sebuah dampak. Berdasarkan definisi mind mapping di atas, dapat diasumsikan bahwa metode ini merupakan cara termudah untuk mengingat informasi karena bekerja dengan cara kerja otak secara alami, menggunakan simbol, gambar, dan visual yang jelas untuk membuat pencatatan menjadi lebih menyenangkan dan lebih mudah diingat.

Teknik kelima yaitu sosiodrama. Menurut Winkel, W.S telah mengungkapkan bahwa masyarakat dramatis adalah dramatisasi masalah atau masalah yang mungkin timbul dalam hubungannya dengan orang lain, termasuk konflik yang sering muncul dalam interaksi sosial(Winkel, W.S,2012; Ully, N., Putra, D. P., Kamal, M., & Yusri, F. 2023). Teknik sosiologi ditujukan untuk mencegah perkembangan masalah yang dialami atau kesulitan dalam membuat rencana dan keputusan yang tepat dari anggota kelompok.

Strategi Pengembangan *Self Compassion*

Instruksi kelompok adalah salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengembangkan kasih sayang pada siswa sekolah menengah.

Tabel 1. Strategi Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Compassion* Pada Siswa

No	Indikator/Topik Materi	Tujuan Layanan	Metode	Media
1	<i>Self-Kindness</i>	Peserta didik mampu untuk mengelola dalam <i>Self-Kindness</i> (P5)	Fokus Grup diskusi	Lembar kerja peserta didik, poster, video
2	<i>Common Humanity</i>	Peserta didik mampu untuk mengatur <i>Common Humanity</i> (C4)	<i>Simulation Game</i>	Memberikan Alat atau game yang mampu membangun interaksi antar teman, seperti monopoli, ular tangga, kartu
3	<i>Mindfulness</i>	Peserta didik mampu untuk mengelola dalam <i>Mindfulness</i> (P5)	<i>Mind mapping</i>	Kertas asturo, kertas karton, kertas origami

Adapun beberapa kajian penelitian relevan tentang *self compassion* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Berikut Beberapa Penelitian yang Dijadikan Referensi dalam Penelitian Ini

Penulis	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil
Arsyifanni, A., & Hilman, A. F. (2023)	2023	Edukasi Melalui Media Buku Interaktif Digital <i>Self-Compassion</i> Berpengaruh Pencegahan Kecemasan dan Depresi Remaja. <i>Jurnal Kesehatan Siliwangi</i> , 3(3), 550-556.	Pre-Eksperimental, One Group Pretest-Posttest, Stratified Rndom Sampling, Kuesioner Pretest	Adanya pengaruh edukasi melalui media buku interaktif digital <i>Self-Compassion</i> terhadap pengetahuan pencegahan kecemasan dan depresi remaja.
Amanda, G. A. S., Asrori, M., & Yuline, Y.	2023	Efektivitas Melatih Sendiri dalam Mengeluarkan Siswa Kelas 10 Pontianak Pontianak. <i>Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)</i> , 12(1), 9-16.	Pre-Test Test Desain Pra-Eksperimen, Desain Kelompok Pra-Tes Pasca-Tes, Kuesioner Skala Penilaian Yang	Perbedaan ini dapat dijelaskan bahwa pelatihan harga diri efektif dalam menghilangkan prokrastinasi siswa.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

			Ditanggungkan-Siswa	
Chi, X., Jiang, W., Guo, T., Hall, D.L., Luberto, C.M. dan Zou, L.	2022	Hubungan Antara Pengalaman Masa Kecil yang Negatif dan Gejala Kecemasan pada Remaja Cina: Peran Kasih Sayang Diri dan Dukungan Sosial. Psikologi Saat Ini, 1-13.	Questionnaires, Participants And Power Calculation	<i>Self-compassion</i> berkorelasi negatif dengan kecemasan dan berkorelasi positif dengan dukungan sosial. Dukungan sosial berkorelasi negatif dengan kecemasan. Jenis kelamin secara signifikan terkait dengan kecemasan dan rasa percaya diri.
Kazem, L. H., & Omar, B. K.	2023	Kepercayaan Diri dan Hubungannya dengan Perubahan Tertentu pada Siswa Menengah. Jurnal Teori dan Praktek Pendidikan Tinggi, 23(1), 465.	Descriptive Correlative Approach, Description For Search Procedures	Kegiatan yang membantu dalam pengembangan selfcompassion dan kualitas kehidupan psikologis di antara siswa sekolah menengah adalah sama, kewaspadaan mental dan partisipasi manusia dengan orang lain dalam semua situasi yang berbeda.
Rasyidah, S.	2019	Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja: Studi Korelasi pada Siswa Kelas VII MTs Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2018/2019. <i>Skripsi. Universitas Pendidikan Nasional Indonesia.</i>	Patisipan, Populasi, Pengembangan Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian Dan Analisis Data.	Meningkatkan kasih sayang siswa, sedangkan aspek terkait mengenali emosi individu, mengelola emosi dan motivasi.

4. Kesimpulan

Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat narsisme remaja berdasarkan jenis kelamin, tingkat *self-compassion* remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan untuk menumbuhkembangkan rasa kasih sayang siswa. Kesimpulan ditarik dari penyajian tekstual topik, diikuti dengan saran berdasarkan penelitian sebelumnya untuk memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Hal positifnya adalah individu yang mampu mengelola depresi dan kecemasan dengan cara yang sehat akan memiliki rasa welas asih yang lebih tinggi, sehingga cenderung atau bisa dikatakan rutin menerapkan strategi *coping* adaptif agar dirinya lebih bisa menerima dirinya sendiri. daripada seorang individu dalam masyarakat, dia sendiri mengadopsi atau mengadopsi strategi yang kurang salah, seperti menyangkal orang lain atau memikirkan hal-hal negatif tentang orang lain, sehingga *self compassion* kita berkurang.

Dengan demikian, ketiga aspek penting *self-compassion* di atas merupakan aspek positif yang ditujukan untuk mengembangkan siswa dalam menghadapi dampak negatif dari *self-compassion* yaitu *self-compassion*, *self-esteem*, isolasi, dan persepsi diri yang berlebihan. Program MSC mengajarkan berbagai meditasi (mis. cinta kasih, pernapasan cinta) dan praktis dalam cara informal untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari (misalnya belaian lembut, surat sayang). Dari berbagai definisi menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa group instruction dapat dipahami sebagai layanan kepada siswa atau konselor dalam bentuk diskusi kelompok. Beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa adalah diskusi kelompok, bermain pura-pura, pekerjaan rumah, pemetaan pikiran, dan drama sosial. Diharapkan dengan pelaksanaan pembelajaran kelompok, siswa akan memperoleh disiplin diri yang sesuai untuk mencapai hasil yang optimal.

Daftar Pustaka

Astuti, A. D. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Pemberian Tugas terhadap Kesulitan Belajar Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Galur Tahun Pelajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2).

- Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R. L. (2019). Emotion Regulation as A Mediator of Self-Compassion and Depressive Symptoms in Recurrent Depression. *Mindfulness*, 10, 1169-1180.
- Bhakti, C. P. (2015). Bimbingan DAN Konseling Komprehensif: Dari Paradigma Menuju Aksi. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2).
- Bhakti, C. P. (2017). Ketersediaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah di Kabupaten Gunungkidul. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(2), 100-104. (t.t.).
- Caraka, P. B., & Nindiya, E. S. (2015). Implementasi Permendikbud RI Nomor 111 Tahun 2014 dalam Pengembangan Layanan BK di Sekolah Menengah. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (pp. 55-61).
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications.
- Damayanti, I. (2021). Peran Guru BK dalam Memberikan Layanan Informasi untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Siswa Selama Pandemi Covid-19 di MTsN 2 Deli Serdang. *Doctoral Dissertation*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2021). The Relationship among The Components of Self-Compassion: A Pilot Study Using A Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-Kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22, 21-47.
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). Self-compassion Moderates The Association between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International journal of mental health and addiction*, 1-18.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Routledge*, 357-67.
- Ghofur, A., & Anas, A. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Mind Mapping Terhadap Perencanaan Karir Mahasantri Angkatan XI Ibnu Katsir 1 Jember. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 1(2), 30-37.
- Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021). Self-Compassion of Adolescent Based of Gender. *Journal of Health, Nursing and Society*, 1(2), 38-43.

- Krejčová, K., Rymešová, P., & Chýlová, H. (2023). Self-Compassion As a Newly Observed Dimension of the Student’s Personality. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 16(2), 140-148.
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and Current Close Interpersonal Relationships: A Scoping Literature Review. *Mindfulness*, 12, 1078-1093.
- Li, Y., Deng, J., Lou, X., Wang, H., & Wang, Y. (2020). A Daily Diary Study of the Relationships among Daily Self-Compassion, Perceived Stress and Health-Promoting Behaviours. *International Journal of Psychology*, 55(3), 364-372.
- Mey, L. K., Wenzel, M., Morello, K., Rowland, Z., Kubiak, T., & Tüscher, O. (2023). Be Kind to Yourself: The Implications of Momentary Self-Compassion for Affective Dynamics and Well-Being in Daily Life. *Mindfulness*, 14(3), 622-636.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The Process of Science: A Critical Evaluation of More Than 15 Years of Research on Self-Compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482.
- Neff, K. (2021). *Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*. Penguin UK.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K. D., & Seppälä, E. (2016). Compassion, Well-Being, and the Hypo-Egoic Self. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 189-203.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form). *Mindfulness*, 12(1), 121–140.
- Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 1-12.
- Safitri, E. D. N., Hendriana, H., & Siddik, R. R. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Kelas XI Pada Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5(1), 9-18.
- Ully, N., Putra, D. P., Kamal, M., & Yusri, F. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Siodrama terhadap Kemampuan Hubungan Interpersonal di Panti Asuhan Al-Ghasiyah Bathin Solapan Duri Riau. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(2), 99-112.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 125-135.

Zulvani, E., Fitriana, S., & Widiharto, A. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulation Games terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Man 1 Pati. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(2), 233-244.