

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN  
*SELF COMPASSION* SANTRI PONDOK PESANTREN MUHAJIRIN AL  
MUBAROK BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna  
Memproleh Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**Oleh:**

**Wulan Pebridayanti**

**1841040079**



**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1442 H / 2021**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN  
SELF COMPASSION SANTRI PONDOK PESANTREN MUHAJIRIN AL  
MUBAROK BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna  
Memproleh Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**Oleh:**

**Wulan Pebridayanti**

**1841040079**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**

**Pembimbing 1 : Prof.Dr.H.M.Bahri Ghazali,M.A.**

**Pembimbing 2 : Dr. H. M. Mawardi J., M.Si.**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS  
ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1442 H / 2021 M**

## ABSTRAK

*Self Compassion* adalah suatu bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. Berkaitan dengan permasalahan santri yang memiliki rasa belas kasih pada diri sendiri rendah perlu dilakukan upaya agar dapat menimbulkan rasa kasih sayang pada diri sendiri, yaitu dengan melakukan layanan konseling kelompok pada santri di pondok pesantren muhajirin al mubarak Bandar Lampung. Maka untuk itu penelitian ini dianggap penting. Dari uraian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana implementasi layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak dan Implikasi layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi dan implikasi layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self Compassion* santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*Field Research*) menurut sifatnya penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan kriteria santriwati yang berusia 15-18 tahun, santriwati yang rendah *self compassion* dan ustadzah pondok pesantren. Jumlah keseluruhan santri dan santriwati yaitu 47 orang, sumber data primer dalam penelitian ini yaitu Terdiri atas 6 santriwati, dan 1 orang ustadzah. Data sekunder penelitian ini yaitu diperoleh dari sumber buku, jurnal dan dokumen dokumen yang berkaitan dengan judul yang terkait. Objek data yang dipilih adalah Panti Asuhan Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan menggunakan teknik analisis data kualitatif.

Temuan penelitian ini bahwa layanan konseling kelompok di Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak diterapkan setiap hari minggu kepada santriwati. Layanan konseling kelompok menggunakan lima tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap transisi, tahap kerja, dan tahap akhir. Dapat disimpulkan bahwa lima tahapan tersebut sebagai pendukung pada layanan konseling kelompok, layanan tersebut memberikan efek kepada santriwati, sehingga secara bertahap *Self Compassion* mereka mulai meningkat lebih baik.

**Kata Kunci:** Layanan Konseling Kelompok, *Self Compassion*



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

*Alamat: Jl. Letkol.H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM  
MENINGKATKAN SELF COMPASSION SANTRI  
PONDOK PESANTREN MUHAJIRIN AL  
MUBAROK BANDAR LAMPUNG**

**Nama : Wulan Pebriidayanti  
NPM : 1841040079  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

Untuk Dimunaqasahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqasah  
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

**Perbimbing I**

**Pembimbing II**

**Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A**  
NIP. 19561 231985031002

**Dr. H. M. Mawardi, J. M.Si**  
NIP. 196612221995031002

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Dr. HJ. Sri Ilham Nasution, M.Pd**  
NIP. 196909151994032002



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**  
**LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Leikol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **"LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN SELF COMPASSION SANTRI PONDOK PESANTREN MUHAJIRIN AL MUBAROK BANDAR LAMPUNG"**

Disusun oleh : **Wulan Pebridayanti, NPM. 1841040079**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada Hari Kamis, Tanggal 23 Februari 2023 Pukul 08.00 - 10.00 WIB. Tempat Ruang Sidang Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

**TIM PENGUJI**

Ketua Sidang : **Dr. Hj. Sri Ilham Nasufon, M.Pd**

Sekretaris : **Fiqih Amalia, M. Psi, Psikolog**

Penguji I : **Dr. Hj. Rini Setiawati, M. Sos.I**

Penguji II : **Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A**

Penguji Pendamping : **Dr. H. M. Mawardi, J, M.Si**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag**

**NIP. 196511011995031001**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wulan Pebridayanti  
NPM : 1841040079  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Compassion* Santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran karya orang lain, kecuali pada bagian telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar Pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dimaklumi

Bandar Lampung, November 2022

Wulan Pebridayanti  
1841040079

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman” (QS.Ali Imran:139).



## PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya yang tersayang dan tercinta, Ayahanda Firli dan Ibunda Rohuda yang telah mengasuh dan mendidikku dengan penuh kasih sayang serta tak pernah lelah memberikan dukungan, motivasi dan doa untukku. Semoga Allah SWT memuliakan mereka di dunia dan akhirat.
2. Kakak-kakak saya tercinta dan tersayang Evi Oktarina, Ayu Firda Marisca, dan Rizki Adriansyah yang selalu memberikan doa dan semangat kepada saya dalam meraih gelar sarjana. Semoga kalian semua diberikan kesehatan selalu oleh Allah SWT.
3. Kedua ponakanku Abidzar Reyhan Pratama dan Agina Reyna Banapsha yang sudah memberikan semangat dengan tingkahnya yang lucu dan menggemaskan. Semoga kalian menjadi anak yang sholeh dan sholehah dan berbakti kepada orang tua.
4. Almamater saya tercinta khususnya Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung terimakasih atas segala ilmu dan pengalaman yang diberikan kepada penulis.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Wulan Pebridayanti yang lahir pada tanggal 9 Februari 2000 di Panjang kota Bandar Lampung, Wulan Pebridayanti adalah anak keempat dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Firli dan Ibu Rohuda. Penulis menempuh Pendidikan pertama di TK Setia Kawan Panjang pada tahun 2005 dan lulus pada tahun 2006, dan melanjutkan Pendidikan di SD N 1 Panjang Selatan pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Dharmapala Panjang Bandar Lampung pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015, setelah itu melanjutkan pendidikan di SMA Perintis 2 Bandar Lampung pada tahun 2015 dan lulus pada tahun 2018. Kemudian di tahun yang sama penulis meneruskan pendidikan S1 di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.



## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah, yang telah memberikan nikmat iman, Islam, dan ihsan kepada kita semua. Dialah Yang Maha Pengasih, pemilik dan sumber sifat kasih. Allah Maha Penyayang yang selalu tiada henti memberi kasih dan kebaikan kepada semua makhluk-Nya. Semoga keberkahan senantiasa diberikan kepada kita semua dan karena berkat, rahmat serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam, dengan lancar. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada suri tauladan kita, yakni Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga dan sahabatnya. Semoga kita semua diakui sebagai umatnya dan diberikan syafaatnya di yaumul qiyamah kelak. Aamiin.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang penelitian untuk menyelesaikan pendidikan Strata Satu (SI) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dan Alhamdulillah telah menyelesaikan dengan ketentuan yang ada. Penulis menyadari bahwa dalam upaya penyelesaian penulisan skripsi ini, masih banyak kekurangan dan kesalahan serta tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, secara khusus penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. H. M. Mawardi J., M.Si selaku Pembimbing II yang penuh kesabaran dalam membimbing dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah membekali ilmu dari semester awal sampai selesainya masa Studi SI ini, khususnya dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Ibu Siti Syaqira selaku pimpinan Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian di Pondok.

6. Sahabat-sahabatku Eka AP, Vanny RS, Devi, Nanda, Wahyuni, Yensi yang telah membantu dan memberikan semangat serta terimakasih atas kebersamaan yang kalian berikan, semoga ukhuwah kita senantiasa terikat dan saling ingat serta menjaga silaturahmi.
7. Sahabat-sahabatku tersayang Tri Oktalinda dan Sischa Aryani yang telah menemani dan memberikan semangat serta terimakasih atas kebersamaan yang kalian berikan hingga saat ini.
8. Kepada Irsandi Irawan yang telah menemani dan memberikan penulis semangat serta motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 khususnya BKI kelas A, yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
10. Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung terimakasih atas segala ilmu dan pengalaman yang diberikan kepada penulis.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan serta keikhlasan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Sehingga penulis juga mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk penulis. Semoga skripsi ini dapat diterima, bermanfaat bagi pembaca serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Bandar Lampung, November 2022

Wulan Pebridayanti  
NPM. 1841040079

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Fokus Dan Sub-Fokus Penelitian .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	8
H. Metode Penelitian.....	10
I. Sistematika Pembahasan .....	15

### BAB II LAYANAN KONSELING KELOMPOK DAN *SELF*

#### *COMPASSION*

A. Layanan konseling kelompok.....	17
1. Pengertian layanan konseling kelompok.....	17
2. Tujuan layanan konseling kelompok .....	18
3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	19
4. Asas-asas dalam layanan konseling kelompok .....	20
5. Tahapan Konseling Kelompok.....	21
B. <i>Self compassion</i> .....	23
1. Pengertian <i>Self compassion</i> .....	23

2. Faktor yang mempengaruhi <i>self compassion</i> .....	26
3. Dampak <i>self compassion</i> .....	28

### **BAB III GAMBARAN UMUM LAYANAN KONSELIN**

#### **KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN *SELF COMPASSION***

A. Profil Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak.....	35
1. Sejarah Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak.....	35
2. Lambang/Logo Pondok Pesantren Al Mubarak.....	36
3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Al Mubarak.....	37
4. Struktur Bagan Organisasi Pondok Pesantren Al Mubarak .....	37
5. Kewajiban Anggota Pondok Pesantren Al Mubarak ....	40
6. Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Al Mubarak .....	40
B. Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan <i>Self compassion</i> Santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung .....	41
C. Implikasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan <i>Self compassion</i> Santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung.....	47

### **BAB IV ANALISIS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN *SELF COMPASSION***

A. Analisis Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan <i>Self compassion</i> Santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung .....	48
B. Analisis Implikasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan <i>Self compassion</i> Santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung .....	53

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran .....	55

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## Daftar Tabel

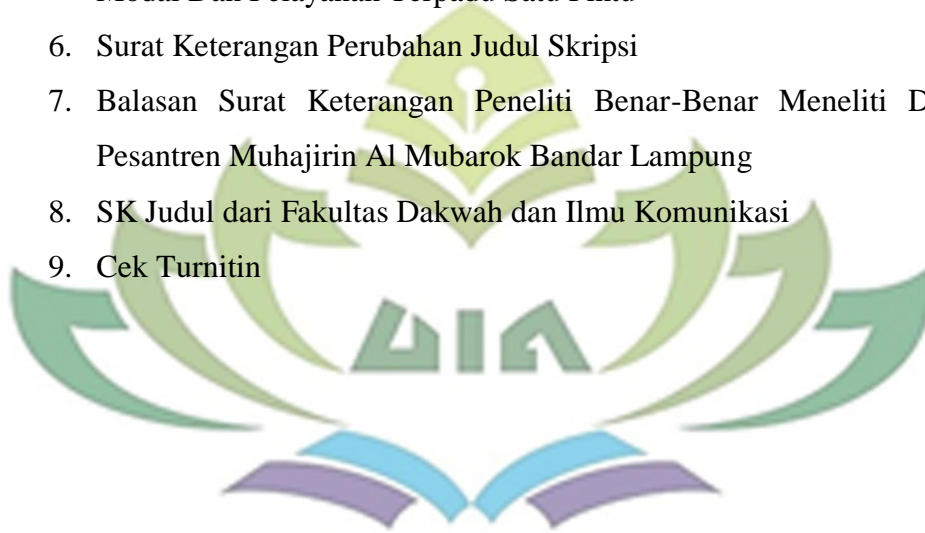
Tabel 1. Nama-Nama Narasumber.....	13
Tabel 2. Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak.....	40



## Daftar Lampiran

### Lampiran

1. Dokumentasi
2. Pedoman Wawancara Kepada Pimpinan Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak
3. Pedoman Wawancara Kepada Santriwati Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak
4. Pedoman Observasi
5. Surat Izin Penelitian Pemerintahan Provinsi Lampung Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
6. Surat Keterangan Perubahan Judul Skripsi
7. Balasan Surat Keterangan Peneliti Benar-Benar Meneliti Di Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung
8. SK Judul dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
9. Cek Turnitin



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Guna memperdalam tentang penelitian ini, maka penulis menjelaskan definisi konsep-konsep pada judul proposal ini, yaitu “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan *Self compassion* Santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung”. Diuraikan sebagai berikut:

Menurut Juntika Nurihsan yang mengatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.<sup>1</sup> Maka dapat dikatakan pula bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memfokuskan pada proses penyelesaian masalah yang berkaitan dengan perasaan, pemikiran dan perilaku yang disadari agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Neff menyebutkan bahwa *self compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *self compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan *self compassion* termotivasi untuk melakukan sesuatu atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan

---

<sup>1</sup> M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013, hlm 7-8.



hanya karena berharap penerimaan lingkungan.<sup>2</sup> Rude dan Kirkpatrick mengemukakan bahwa *self compassion* adalah suatu bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai.<sup>3</sup> Maka dapat dikatakan *Self compassion* merupakan sebuah sikap yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya, yang merupakan bagian dari kehidupan setiap orang.

Kata santri itu berasal dari kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap.<sup>4</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama islam dengan sungguh-sungguh atau serius.<sup>5</sup> Dengan demikian penelitian yang saya lakukan yaitu kepada santri kelas 10.

Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak berlokasi di jl. Flamboyan 1 LK 1 RT 010, Kelurahan Labuhan dalam, Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung. Awal berdirinya pondok pesantren muhajirin al mubarak pada tanggal 1 september 2016 yang memiliki jumlah 70 anak-anak yang terdiri dari 40 anak santri putra dan 30 anak santri putri.<sup>6</sup>

Jadi maksud dari layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* yaitu seorang konselor memberikan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok (santri) agar dapat meningkatkan rasa menerima diri sendiri dan menerima segala kekurangannya.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat ditegaskan bahwa penelitian ini akan membahas bagaimana proses pelaksanaan konseling

---

<sup>2</sup> Neff (Dalam Diana Savitri Hidayati), “*Self Compassion dan Loneliness*”, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol.03, No.01, Januari 2015, hlm 157.

<sup>3</sup> Rey dan Clara Moningka, *Pemaknaan Self Compassion Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat*, Jurnal PSIBERNETIKA, Vol.6, No.2, Oktober 2013, hlm 30

<sup>4</sup> Muhammad Nurul Huda dan Muhammad Turhan Yani, “*Pelanggaran Santri Terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan*”, Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan, Vol 02 No. 03 Tahun 2015, 740-753, (Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya), hlm 743.

<sup>5</sup> Kamus Besar Indonesia, (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hlm 878.

<sup>6</sup> *Wawancara dengan Pimpinan Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak* pada minggu,16 Januari 2022,di Aula Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak

kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri di pondok pesantren muhajirin al mubarak Bandar Lampung.

## B. Latar Belakang Masalah

Kata santri itu berasal dari kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap.<sup>7</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama islam dengan sungguh-sungguh atau serius.<sup>8</sup> Remaja menurut Papalia dan Olds, adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.<sup>9</sup> Masa remaja dapat dikatakan masa kritis serta penuh tekanan dan dapat menimbulkan kecemasan, untuk mengatasi rasa tersebut yaitu dengan menerima segala kenyataan serta kekurangan dan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri atau biasa disebut *self compassion*.

Belas kasih diri (*Self compassion*) muncul dari kata compassion yang diturunkan dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Neff, belas kasih diri didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap

---

<sup>7</sup> Muhammad Nurul Huda dan Muhammad Turhan Yani, “Pelanggaran Santri Terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan”, Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan, Vol 02 No. 03 Tahun 2015, 740-753, (Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya), hlm 743.

<sup>8</sup> Kamus Besar Indonesia, (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hlm 878.

<sup>9</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2011, hlm 220

manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan.<sup>10</sup>

Neff mengemukakan tentang *self-compassion* sebagai alternatif konsep sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternative tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja. Menjadi *self-compassion* bukan berarti seseorang harus menjadi selfish atau *self-centered*. *Self-compassion* berbeda dengan *self-pity*, ketika seseorang merasa *self-pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain.<sup>11</sup>

Reza Gunawan A.Damau melakukan penelitian mengenai konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan *self compassion* santri, dan hasilnya menunjukkan bahwa memang konseling kelompok memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap peningkatan *self compassion* karena berfokus pada remaja yang memiliki *self compassion* rendah sehingga mampu menilai setiap kegagalan yang dirasakan dan dialaminya sebagai sesuatu yang akan selalu dirasakan oleh manusia di dalam kehidupannya.<sup>12</sup> Seperti halnya yang terjadi di pondok pesantren muhajirin al mubarak setelah dilakukan layanan konseling kelompok setiap satu minggu sekali tetapi masih ada 6 anak yang rendah *self compassion*, maka dari itu peneliti tertarik untuk meningkatkan *self compassion* santri di pondok pesantren muhajirin al mubarak dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Menurut penelitian Martin dan Dahlen pemikiran negative dapat memunculkan reaksi emosi yang negatif pada diri seseorang seperti seseorang yang cenderung menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Dalam keadaan seperti ini menyebabkan

---

<sup>10</sup> Fahada Bagas Karinda, *Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*, Jurnal Pendidikan, Vol.8, No.2, 2020, 234-252

<sup>11</sup> Neff, K.D. "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and Identity journal*, 2003, hlm 225

<sup>12</sup> Reza Gunawan A.Damau, *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy Syifa Totikum Banggai Kepulauan Sulawesi Tengah*, Skripsi Sarjana, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019

seseorang merasa kurang puas dan tidak bahagia pada kehidupannya. Dampak rendahnya rasa *self compassion* menyebabkan berbagai pelampiasan emosi negatif salah satunya seperti makan makanan yang tidak sehat menjadi alternatif pilihan yang akhirnya menyebabkan penyakit. Berbagai dampak lain seperti merokok, minum-minuman beralkohol, mengkonsumsi junk food, hingga bunuh diri.<sup>13</sup> Dengan kondisi tersebut, mereka membutuhkan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self compassion* atau agar dapat menerima dan menghadapi masalah yang terjadi dalam hidupnya dengan sudut pandang yang positif.

Konseling merupakan suatu proses yang berkesinambungan, bukan kegiatan yang seketika atau kebetulan. Bimbingan merupakan serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana yang terarah kepada pencapaian tujuan. Kemudian konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah dan kasus-kasus yang dihadapi dalam kehidupannya.<sup>14</sup>

Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau

---

<sup>13</sup> Fahada Bagas Karinda, *Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*, Jurnal Pendidikan, Vol.8, No.2, 2020, 234-252

<sup>14</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005, hlm 6-8

membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.<sup>15</sup>

Berkaitan dengan permasalahan santri yang memiliki rasa belas kasih pada diri sendiri rendah perlu dilakukan upaya agar dapat menimbulkan rasa kasih sayang pada diri sendiri, yaitu dengan melakukan layanan konseling kelompok pada santri di pondok pesantren muhajirin al mubarak Bandar Lampung.

Dengan melihat kondisi yang dialami dan dirasakan remaja yang tinggal di pondok pesantren muhajirin al mubarak, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self compassion* terhadap remaja dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Dalam melakukan proses konseling, seorang konselor harus dapat menerima kondisi klien apa adanya. Konselor harus dapat menciptakan suasana yang kondusif saat proses konseling berlangsung. Posisi konselor sebagai pihak yang membantu, menempatkan pada posisi yang benar-benar dapat memahami dengan baik permasalahan yang dihadapi klien.<sup>16</sup>

Klien dalam konseling kelompok merupakan salah satu komponen yang sangat menentukan keberhasilan tujuan sebuah proses konseling. Ada berbagai macam tipe klien terdapat dalam konseling kelompok. Konselor harus peka menentukan karakteristik klien seperti apakah yang sesuai disertakan dalam konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan klien agar kompak dan dapat memberikan umpan balik yang positif.<sup>17</sup>

Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak berlokasi di jl. Flamboyan 1 LK 1 RT 010, Kelurahan Labuhan dalam, Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung. Awal berdirinya pondok pesantren muhajirin al mubarak pada tanggal 1 september 2016 yang memiliki jumlah 70 anak-anak yang terdiri dari 40 anak santri putra dan 30 anak santri putri. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 16 Januari 2022 dengan pimpinan pondok pesantren muhajirin al mubarak umi Siti Syakirah bahwa terdapat beberapa anak yang memiliki masalah

---

<sup>15</sup> M.Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013, hlm 7-9.

<sup>16</sup> Namora Lumongga Lubis & Hasnida, *Konseling Kelompok (Edisi Pertama)*, Jakarta: Prenada Media, 2017, hlm 20

<sup>17</sup> *Ibid*, hlm 40

kurangnya rasa belas kasih pada diri sendiri (*Self compassion*) sehingga dilakukan sharing secara berkelompok atau biasa disebut konseling kolompok yang dilakukan seminggu sekali setiap hari minggu atau terkadang juga bisa hari apa saja tergantung dengan masalah anak-anak tersebut. Yang memimpin konseling tersebut yaitu umi Siti Syakirah sendiri sekaligus sebagai pemimpin pondok pesantren muhajirin al mubarak.<sup>18</sup>

Kurangnya rasa belas kasih pada diri sendiri masih sering terjadi terutama pada remaja yang berusia belasan tahun yang emosinya masih sangat berubah-ubah. Emosi yang dirasakan terus-menerus tanpa adanya penyelesaian bisa menghambat seseorang untuk menjalani hidupnya. Untuk mengatasi emosi yang negative, seseorang harus bisa menerima segala masalah yang sedang terjadi dan kenyataan yang ada. Maka dari itu diperlukannya layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self compassion*. Berdasarkan penjelasan diatas penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan *Self compassion* Santri”, sehingga remaja tersebut dapat menghargai segala bentuk penderitaan, kekurangan diri dan kegagalan dalam hidup.

## **C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian**

### **1. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan fokus dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak

### **2. Sub Fokus Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka sub fokus penelitian yaitu dengan meningkatkan *self compassion* santri.

## **D. Rumusan Masalah**

---

<sup>18</sup> Pimpinan Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak, Wawancara pada minggu,16 Januari 2022,di Aula Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak

Berdasarkan penegasan judul dan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana implementasi layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri di pondok pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung dan apa implikasi layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri pondok pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung

#### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui implementasi dan implikasi layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan sumbangsih keilmuan Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan penggunaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri.

2. Secara Praktis

Memberikan layanan konseling kelompok kepada santri pondok pesantren muhajirin al mubarak agar dapat lebih menerima kekurangan yang ada dalam dirinya dan lebih meningkatkan *self compassion*.

#### **G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Penelitian dari Reza Gunawan A. Damau dengan judul skripsi “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self compassion* Santri Di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum Banggai Kepulauan Sulawesi Tengah. Subjek yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 6 siswa dan menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen analisis uji Wilcoxon. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur

terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum Banggai Kepulauan Sulawesi Tengah.<sup>19</sup> Penelitian ini mempunyai perbedaan yang membedakan adalah lebih menekankan pada Terapi Syukur terhadap peningkatan *self compassion* dan menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan kasus yang diangkat oleh peneliti yaitu lebih memfokuskan kepada layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* pada santri, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi.

Penelitian dari Sony Laksana Adi dengan judul skripsi “Pengaruh *Self compassion* Pada *Body Dissatisfaction* Di Kalangan Remaja Perempuan”, subjek dalam penelitian ini adalah perempuan remaja akhir berusia 18 tahun sampai dengan 22 tahun yang berjumlah 175 orang. Hasil dalam penelitian ini *self compassion* berpengaruh negative terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Semakin tinggi *self compassion*, maka *body dissatisfaction* yang dialami oleh remaja perempuan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka *body dissatisfaction* yang terjadi pada remaja perempuan semakin tinggi.<sup>20</sup> Penelitian ini mempunyai perbedaan yang membedakan adalah penelitian tersebut lebih berfokus pada *body dissatisfaction* sedangkan kasus yang diangkat oleh peneliti yaitu lebih berfokus pada meningkatkan *self compassion* menggunakan layanan konseling kelompok.

Penelitian Mera Hartuti dengan judul skripsi “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 28 Bandar Lampung”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan percaya diri peserta didik dengan menggunakan prosedur-prosedur dalam layanan konseling kelompok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Subyek penelitian ini berjumlah delapan peserta didik kelas VIII Di SMPN 28 Bandar

---

<sup>19</sup> Reza Gunawan A.Damau, *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy Syifa Totikum Banggai Kepulauan Sulawesi Tengah*, Skripsi Sarjana, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019

<sup>20</sup> Sony Laksana Adi, *Pengaruh Self Compassion Pada Body Dissatisfaction Di Kalangan Remaja Perempuan*, Skripsi Sarjana, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018



lampung.<sup>21</sup> Penelitian ini mempunyai perbedaan yang membedakan yaitu lebih berfokus untuk meningkatkan percaya diri peserta didik. Sedangkan kasus yang diangkat oleh peneliti yaitu lebih berfokus pada konseling kelompok untuk meningkatkan *self compassion* santri.

## H. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif lebih menekankan pada pengamatan fenomena dan lebih meneliti ke substansi makna dari fenomena yang diteliti. Analisis dan ketajaman penelitian kualitatif sangat terpengaruh pada kekuatan kata dan kalimat yang digunakan dengan cara deskripsi dimana peneliti mengamati dan menggambarkan berkaitan dengan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung.

### 1. Jenis Penelitian dan Sifat Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan atau field Research. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari secara insentif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan, individu kelompok.<sup>22</sup> Penelitian ini guna menjelaskan atau memaparkan peristiwa atau kejadian sesuai yang ada di lapangan berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri pondok pesantren muhajirin al mubarak Bandar Lampung.

#### b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan mendeskripsikan dan menjelaskan kondisi seperti fenomena sosial secara apa adanya di lapangan, dimana peneliti

---

<sup>21</sup> Mera Hartuti, *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 28 Bandar Lampung*, skripsi sarjana, Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2017

<sup>22</sup> Lexy . Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013, hlm

mengamati dan membuat laporan penelitian mengenai kegiatan,<sup>23</sup> berupa layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri pondok pesantren muhajirin al mubarak Bandar Lampung.

## 2. Sumber data primer dan sekunder

Sumber data adalah subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh dan memiliki informasi kejelasan tentang bagaimana mengambil data tersebut dan bagaimana data tersebut diolah. Sumber data yang diperoleh peneliti merupakan data yang didapat langsung dari Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung yang merupakan sumber data primer dan data sekunder.

### a. Sumber data Primer

Sumber data primer merupakan pengumpulan data yang dilakukan secara langsung kepada narasumber untuk memperoleh informasi oleh pengumpul data dalam bentuk verbal seperti kata-kata yang diucapkan secara lisan, mengamati gerak-gerik yang dilakukan oleh subjek penelitian (informan) yang berkenaan dengan variabel yang diteliti. Data primer diperoleh secara langsung berupa wawancara, pendapat individu atau kelompok maupun hasil observasi. Sumber data ini menggunakan *purposive shampling* yaitu Teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu.<sup>24</sup> Adapun yang menjadi kriteria dari penelitian ini adalah:

- 1) Santri yang berusia 15-18 tahun
- 2) Santri yang rendah *self compassion*
- 3) Ustadzah Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak.

Jumlah keseluruhan santri dan santriwati pondok pesantren muhajirin al mubarak yaitu 47 orang. Berdasarkan kriteria di atas, maka jumlah keseluruhan sumber data primer dalam

---

<sup>23</sup> Sugiono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung:ALFABETA,2019),hlm 2

<sup>24</sup> Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi*, (Makassar:Sekolah Tinggi Theologi Jaffray, 2018), hal.17.

penelitian ini adalah 7 orang. Terdiri atas 6 orang santriwati dan 1 orang ustadzah.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data tambahan yang menunjang sumber data primer. Data ini digunakan untuk mendukung informasi primer yang telah diperoleh yaitu dari bahan pustaka, literature, penelitian terdahulu, buku, dan lain sebagainya.<sup>25</sup>

3. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti yaitu santri perempuan yang berjumlah 7 orang. Penelitian tersebut bertempat di Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak, yang berlokasi di Jl. Flamboyan 1 LK 1 RT 010, Kelurahan Labuhan dalam, Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi, observasi merupakan suatu proses pengambilan data yang tersusun secara biologis dan psikologis yakni pengamatan dan ingatan.<sup>26</sup> Observasi merupakan suatu kegiatan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, observasi yang peneliti gunakan adalah observasi non partisipan yaitu peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan yang diamati dan hanya sebagai pengamat independen.<sup>27</sup> Dari observasi ini untuk mencari informasi secara nyata bagaimana layanan konseling kelompok yang diberikan ustadzah di pondok pesantren muhajirin al mubarak.

---

<sup>25</sup> M.Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghlmia Indonesia, 2002), hlm 58

<sup>26</sup> Ibid 145

<sup>27</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2019), hlm 146

b. Wawancara

Wawancara merupakan proses Tanya jawab dalam penelitian berlangsung secara lisan guna mendapatkan informasi dan keterangan secara langsung, apa yang dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya, serta interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti.<sup>28</sup> Jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara tidak terstruktur, yaitu pengajuan pertanyaan-pertanyaan secara lebih bebas dan leluasa, tanpa terikat oleh suatu pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya.

Narasumber dalam penelitian ini berjumlah 7 orang yang terdiri dari 1 ustadzah yang memberikan konseling kelompok dan 6 santri putri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak. Berikut nama-nama narasumber dalam wawancara penelitian ini:

Tabel 1. Nama-nama Narasumber

No	Nama	Narasumber
1	Siti Syakira	Ustadzah
2	Chelsea Dwi Aulia	Santriwati
3	Anisa Alfariani	Santriwati
4	Ismawati	Santriwati
5	Aida Fitri	Santriwati
6	Tia Amelia	Santriwati
7	Dela Puspita Sari	Santriwati

---

<sup>28</sup> *Ibid* 138

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu alat yang bertujuan untuk melengkapi data sebagai bukti pendukung. Menurut Suharsimi Arikunto, studi dokumentasi adalah mencari data untuk mengetahui hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya.<sup>29</sup>

5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi wawancara dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan dan menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami. Sedangkan analisis dan kualitatif bersifat induktif yakni suatu analisis data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis.<sup>30</sup> Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sehingga datanya sudah jenuh. Berikut aktivitas analisis data yaitu:

a. Reduksi Data (Data Reduction)

Mereduksi data yaitu memilih hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya jika diperlukan.

b. Penyajian Data (Data Display)

Langkah selanjutnya yaitu mendisplaykan data, dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, flowchart, dan sejenisnya. Melalui penyajian

---

<sup>29</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006, hlm 107

<sup>30</sup> Sugiono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*", (Bandung: ALFABETA, 2019), hlm 243

data tersebut, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.

c. Verifikasi (Conclusion Drawing/Verification)

Verifikasi dalam penelitian kualitatif yaitu temuan baru yang sebelumnya belum ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.<sup>31</sup>

## I. Sistematika Pembahasan

### BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini berisi tentang Penegasan Judul, Latar Belakang Masalah, Fokus dan Sub-Fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

### BAB II LANDASAN TEORI

Dalam bab ini membahas mengenai landasan teori yang digunakan dalam penelitian yang memuat dua teori, teori pertama mengenai layanan konseling kelompok yang didalamnya meliputi: pengertian layanan konseling kelompok, tujuan layanan konseling kelompok, asas-asas dalam layanan konseling kelompok, fungsi layanan konseling kelompok, tahapan konseling kelompok dan teori konseling kelompok. Teori kedua mengenai *self compassion* yang meliputi: pengertian *self compassion*, faktor yang mempengaruhi *self compassion*, dampak *self compassion*.

---

<sup>31</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D" (Bandung: Alfabeta, 2019) hlm 247-252

### BAB III GAMBARAN UMUM LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN *SELF COMPASSION* SANTRI PONDOK PESANTREN MUHAJIRIN AL MUBAROK BANDAR LAMPUNG

Dalam bab ini membahas mengenai gambaran umum pondok pesantren muhajirin al mubarak yang memuat tentang sejarah berdiri, profil, visi misi, struktur organisasi, sarana dan prasarana, dan penyajian fakta dan data lapangan.

### BAB IV LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN *SELF COMPASSION* SANTRI PONDOK PESANTREN MUHAJIRIN AL MUBAROK BANDAR LAMPUNG

Dalam bab ini membahas mengenai Proses layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self compassion* santri Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak Bandar Lampung.

### BAB V PENUTUP

Dalam bab ini membahas mengenai simpulan dari pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya dan saran dari penulis guna perbaikan kedepan.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

## BAB II

### LAYANAN KONSELING KELOMPOK DAN *SELF COMPASSION*

#### A. Layanan Konseling Kelompok

##### 1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut Latipun mengatakan konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah.<sup>1</sup>

Menurut W.S. Winkel konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang; demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.<sup>2</sup>

Layanan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan

---

<sup>1</sup> Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok (Edisi pertama)*, Jakarta: Prenada Media, 2017. Hlm 24

<sup>2</sup> W.S. Winkel. dan M.M. Srihastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2007. Hlm 590.



dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.<sup>3</sup>

## 2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Penentuan tujuan konseling mutlak harus dilakukan untuk memperjelas apakah yang menjadi alasan klien datang kepada konselor, apa yang ingin dicapai dalam konseling, serta bantuan apa yang harus diberikan oleh konselor kepada klien. Biasanya penentuan tujuan konseling dilakukan di awal pertemuan untuk membuat proses konseling berjalan sistematis. Jadi, sebelum konseling dilakukan baik konselor maupun klien telah mengetahui tujuan apa yang ingin dicapai dan target-target apa yang harus disusun untuk mencapai tujuan tersebut. Krumboltz yang beraliran behavioristik mengelompokkan tujuan konseling menjadi tiga jenis yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah.<sup>4</sup>

Menurut Halena tujuan dari layanan konseling kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Kurnanto M.Edi, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013, hlm 7-9.

<sup>4</sup> Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok (Edisi pertama)*, Jakarta: Prenada Media, 2017. Hlm 55

<sup>5</sup> Hallen,A, *Bimbingan dan Konseling.Edisi Revisi*, Jakarta: Quantum Teaching, 2005, hlm 73

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal.<sup>6</sup>

### 3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Dalam menjalankan layanan, konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, Adapun layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Menurut Adhiputra fungsi layanan konseling kelompok yaitu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya.<sup>7</sup>

Juntika Nurihsan mengatakan “bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan maksudnya yaitu individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dimasyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran komunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling bersifat penyembuhan yaitu membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya. Maksudnya adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada

---

<sup>6</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta:Rajawali Pers, 2013, hlm 171-172

<sup>7</sup> Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok (Edisi pertama)*, Jakarta: Prenada Media, 2017. Hlm 54

prinsipnya, objek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologisnya”<sup>8</sup>.

#### 4. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas ini memegang peran penting dalam layanan konseling kelompok, karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Ini adalah mengenai kehadiran, pendapat serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa adanya paksaan.

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangatlah diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, selain itu juga ketua kelompok akan sulit dalam memahami masalah anggota kelompok.

d. Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan kegiatan.

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, setiap anggota kelompok harus mampu menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin menyampaikan pendapat maka anggota kelompok yang

---

<sup>8</sup> Siti Wahyuni Siregar, *Konsep Dasar Konseling Kelompok*, (Dosen Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan, Vol. 12, No. 1), Hlm 82

lain harus mempersilakannya. Dalam hal ini termasuk dalam norma social.

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok ini harus bersifat sekarang. Maksudnya adalah masalah yang sedang dihadapi atau dialami saat ini.<sup>9</sup>

## 5. Tahapan Konseling Kelompok

a. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

b. Tahap permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Black menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalan ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota

---

<sup>9</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995, hlm 114-119

kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

c. Tahap transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

d. Tahap kerja

Tahap kerja sering disebut tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahap sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik., begitupun sebaliknya.

e. Tahap akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing – masing anggota kelompok. Hal ini

dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri.

c. Pasca konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seharusnya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.<sup>10</sup>

## **B. *Self compassion***

### **1. Pengertian *Self compassion***

*Self compassion* atau menyayangi diri sendiri sebenarnya tidak ada bedanya dengan menyayangi orang lain. Belas kasih melibatkan perasaan tergerak oleh penderitaan orang lain sehingga hati anda

---

<sup>10</sup>Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok (Edisi pertama)*, Jakarta: Prenada Media, 2017, hlm 91

menanggapi rasa sakit mereka. Saat ini terjadi, anda merasakan kehangatan, kepedulian, dan keinginan untuk membantu orang yang menderita dengan cara tertentu. Memiliki belas kasih juga berarti anda menawarkan pengertian dan kebaikan kepada orang lain Ketika mereka gagal atau melakukan kesalahan. *Self compassion* melibatkan Tindakan yang sama terhadap diri sendiri Ketika anda mengalami waktu yang sulit, gagal, atau melihat sesuatu yang tidak anda sukai tentang diri anda, alih-alih mengabaikan rasa sakit anda berhenti untuk mengatakan pada diri sendiri “ini sangat sulit sekarang”, bagaimana saya bisa menghibur dan merawat diri sendiri saat ini?.<sup>11</sup>

*Self compassion* merupakan sebuah sikap yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff menyebutkan bahwa *self compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *self compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan *self compassion* termotivasi untuk melakukan sesuatu atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan.<sup>12</sup>

*Self compassion* Menurut Neff, didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya

---

<sup>11</sup> <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/> (diakses, 29 Januari 2023)

<sup>12</sup> Neff (Dalam Diana Savitri Hidayati), “*Self Compassion dan Loneliness*”, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol.03, No.01, Januari 2015, hlm 157.

mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan.<sup>13</sup>

Neff mengemukakan tentang *self-compassion* sebagai alternatif konsep sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternative tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja. Menjadi *self-compassion* bukan berarti seseorang harus menjadi *selfish* atau *self-centered*. *Self-compassion* berbeda dengan *self-pity*, ketika seseorang merasa *self-pity* akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain.<sup>14</sup> Dengan demikian penulis dapat mengetahui hubungan teori ini dengan penelitian penulis mengenai *self-compassion*, kebanyakan terjadi pada santri remaja yang masih belum bisa menerima penderitaan, kegagalan, dan kekurangannya sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al Imran ayat 135:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ

يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾

“dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzhalimi diri sendiri, (segera) mengingat Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya, dan siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahui.”

<sup>13</sup> Fahada Bagas Karinda, *Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*, Jurnal Pendidikan, Vol.8, No.2, 2020, 237

<sup>14</sup> Neff, K.D. "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and Identity journal*,2003,hlm 225



Dari ayat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kita sebagai manusia tidak boleh menzholimi diri sendiri, karna setiap manusia akan mengalami permasalahan dalam hidupnya maka dari itu diri sendiri juga pantas menerima belas kasihan dan tidak berlarut-larut dalam kesedihan (menzholimi diri sendiri) lalu meminta ampun lah kepada Allah SWT.

## **2. Faktor yang mempengaruhi *self compassion***

Menurut Neff, belas kasih diri dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu:

### **a. Jenis kelamin**

Wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki-laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki. Meski perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat dan budaya namun sebuah penelitian menunjukkan gambaran bahwa perempuan cenderung memiliki belas kasih diri sedikit rendah dari pada laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu. Oleh sebab itu, perempuan lebih cenderung memiliki depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki.

### **b. Budaya**

Perbedaan latar budaya mengakibatkan perbedaan derajat belas kasih diri. Markus dan Kitayama dalam Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, menjelaskan bahawa masyarakat di Asia yang memiliki budaya collectivistic cenderung memiliki self concept interdependent sehingga lebih menekankan pada hubungan orang lain, keselarasan dalam bertingkah laku, dan peduli pada orang lain. Sedangkan individu dengan budaya barat lebih ke dalam individualistic memiliki self independent yang bertekanan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, keunikan individu dalam bertingkah laku. Karena pada belas kasih diri menekankan pada kesadaran akan

common hummanity dan keterkaitan pada individu lain, dapat diasumsikan bahwa belas kasih diri lebih cocok dalam budaya yang menekankan pada interdependent daripada independent. Dari hal tersebut menunjukkan negara Asia lebih memiliki belas kasih diri karena memiliki budaya yang collectivist dan bergantung pada orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat belas kasih diri pada budaya Asia tidak lebih tinggi dari budaya barat.

c. Usia

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan Neff & Vonk, bahwa belas kasih diri terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Keterhubungan ini menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat belas kasih diri yang tinggi apabila telah mencapai tahap integrity karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Salah satu yang turut berpengaruh terhadap adanya belas kasih diri pada individu adalah kepribadian dengan salah satu dari dimensi The Big Five Personality dipakai untuk menggambarkan. *Self compassion* atau belas kasih diri memiliki hubungan dengan dimensi neuroticism, agreeableness, extroversion, dan conscientiousness dari the big five personality. Extraversion memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian extraversion seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. Agreeableness berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua

manusia. Conscientiousness menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. Conscientiousness mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

e. Peran orang tua

Individu dengan derajat belas kasih diri yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan cenderung menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat belas kasih diri yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut ketika mengalami kegagalan dan menunjukkan derajat belas kasih diri yang rendah.<sup>15</sup>

### 3. Dampak *Self compassion*

Neff dan Vonk menemukan bahwa *Self-Compassion* berhubungan dengan rendahnya depresi dan kecemasan pada individu. *Self-Compassion* memberikan perlindungan untuk melawan depresi dan kecemasan. Dampak *Self-Compassion* yaitu:

a. Emosional Resilience

Individu tidak terlepas dari pikiran negative yang otomatis muncul dalam situasi negatif, hal itu akan berkurang ketika individu memiliki *Self-Compassion* yang tinggi. *Self-Compassion* bekerja dengan cara memeluk emosi negatif yang ada, memandang emosi negatif secara objektif.<sup>16</sup>

b. Common Humanity and isolation

---

<sup>15</sup> Fahada Bagas Karinda, *Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*, Jurnal Pendidikan, ISSN 2658-8428, Vol 8, No.2, 2020, hlm 239-240

<sup>16</sup> Ayu Wulan Suci.Meirina Lani Anggapuspa, *Perancangan Buku Interaksi Self Compassion Bagi Remaja Usia 17-18 Tahun*, Jurnal Barik, Vol 2, No.2, 2021, hlm 99

Frustrasi karena tidak memiliki hal-hal persis seperti yang kita inginkan sering kali disertai dengan rasa keterasingan yang irasional tetapi meluas seolah olah “aku” adalah satu-satunya orang yang menderita atau melakukan kesalahan. Oleh karena itu, belas kasih melibatkan pengakuan bahwa penderitaan dan ketidakcukupan pribadi adalah bagian dari pengalaman manusia Bersama, sesuatu yang kita semua lalui alih-alih menjadi sesuatu yang terjadi pada “saya” saja.

c. Self kindness and self judgment

Belas kasih memerlukan sikap hangat dan pengertian terhadap diri kita sendiri Ketika kita menderita, gagal, atau merasa tidak mampu, daripada mengabaikan rasa sakit kita atau mencambuk diri sendiri dengan kritik diri. Orang yang tidak bisa selalu menjadi atau mendapatkan apa yang mereka inginkan, Ketika kenyataan ini ditolak atau dilawan, penderitaan meningkat dalam bentuk stress, frustrasi, dan kritik diri. Ketika kenyataan ini diterima dengan simpati dan kebaikan, keseimbangan emosional yang lebih besar dialami..<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup><https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/> (diakses, 29 Januari 2023)

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- A, Hallen, 2005, *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, Jakarta: Quantum Teaching
- Amin, Samsul Munir, 2010, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: AMZAH
- Jahja, Yudrik, 2011, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenadamedia Group
- Kurnanto M. Edi, 2013, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta
- Lubis, Namora, Lumongga & Hasnida, 2017, *Konseling Kelompok (Edisi Pertama)*, Jakarta: Prenada Media
- Moleong, Lexy, 2013, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Prayitno, 1995, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia
- Rianto, M. Nur, 2010, *Dasar-Dasar Pemasaran Bank Syariah*, Bandung: Alfabeta
- Yusuf, Syamsu, Nurihsan Juntika, 2005, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti, 2007, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Sugiyono, 2019, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_, 2015, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta
- Suhasimi Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta
- Tohirin, 2013, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali Pers

### Jurnal

- Karinda, Fahada Bagas, 2020, *Belas Kasih Diri (Self compassion) Pada Mahasiswa*, Jurnal Pendidikan, Vol.8, No.2
- M. Iqbal Hasan, 2002, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghlmia Indonesia)

- Neff, K.D. 2003, "*The development and validation of a scale to measure self-compassion*".
- \_\_\_\_\_, 2015, "*Self compassion dan Loneliness*", Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol.03, No.01
- Siregar,Siti Wahyuni, Konsep Dasar Konseling Kelompok, (Dosen Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan, Vol. 12, No. 1
- Suci Ayu Wulan.Meirina Lani Anggapuspa, 2021, Perancangan Buku Interaksi *Self compassion* Bagi Remaja Usia 17-18 Tahun, Jurnal Barik, Vol 2,No.2

### **Skripsi**

- Adi,Sony Laksana, 2018, *Pengaruh Self compassion Pada Body Dissatisfaction Di Kalangan Remaja Perempuan*, Skripsi Sarjana, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Damau.Reza Gunawan A, 2019, Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy Syifa Totikum Banggai Kepulauan Sulawesi Tengah, Skripsi Sarjana, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Hartuti Mera, 2017, Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 28 Bandar Lampung, skripsi sarjana, Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan
- Lutfi Hamidi, dkk, 2014,Edisi Revisi Pedoman Penulisan Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto, (Purwokerto: STAIN Press)

### **Wawancara**

- Chelsea Dwi Aulia, Santriwati *Pondok Pesantren Muhajirin Al Mubarak*, 2022
- Siti Syakira, *Ustadzah Pondok pesantren Muhajirin Al Mubarak*,2022

### **Link**

<https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>