

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah salah satu upaya atau usaha yang dilakukan oleh setiap individu nya untuk mendapatkan pembelajaran serta bimbingan agar individu mengetahui pengetahuan yang lebih luas (Pendidikan & Konseling, 2022). Kunci untuk membuka pintu berbagai kesempatan dalam kehidupan. Penting untuk menyadari bahwa belajar tidak terbatas pada lingkup akademik. Selain pembelajaran di dalam kelas, pengalaman dan kegiatan di luar kelas juga dapat memberikan pembelajaran yang berharga. Kegiatan di luar akademik, seperti ikut dalam organisasi, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, berkontribusi pada masyarakat, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, juga memiliki peran penting dalam perkembangan pribadi dan keterampilan sosial seseorang.

Berdasarkan referensi Undang-undang Negara Republik Indonesia yaitu Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 3, jenjang pendidikan anak terbagi menjadi usia dini hingga sekolah tinggi atau jenjang perkuliahan. Sedangkan pendidikan nonformal didapatkan melalui kegiatan organisai yang diikuti di dalam maupun di luar sekolah seperti OSIS, BEM, atau organisasi lainnya yang berada diluar sekolah (Ade Fredyarini, 2020).

Terdapat orangtua yang memiliki persepsi bahwa pelajar yang berprestasi didefinisikan sebagai pelajar yang tidak pernah terlambat dan tidak pernah meninggalkan pelajaran secara sengaja. Pendapat seperti itu sering kita dengar dari sisi orangtua yang mana seakan-akan orangtua menyekolahkan anaknya hanya untuk mendapatkan nilai dan ranking bagus. Namun, nilai hanyalah sebuah angka. Nilai tanpa sopan santun yang baik tidak akan ada apa-apanya. Siswa perlu belajar mengenai sikap, tingkah laku, sosialisasi, sopan santun, rasa percaya diri, kemampuan bicara, serta kemampuan untuk menyelesaikan suatu masalah. Semua kemampuan itu dinamakan *softskills*, hal tersebut tidak bisa di dapatkan hanya melalui mata pelajaran di sekolah setiap hari nya.

Penting untuk menyadari bahwa pembelajaran di luar bidang akademik memiliki manfaat yang signifikan bagi perkembangan pribadi dan akademik pelajar. Pembelajaran di luar akademik membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan yang sangat berharga dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, bekerja

dalam tim, dan mengelola waktu dengan efektif adalah keterampilan yang dibutuhkan dalam hampir setiap aspek kehidupan. Dalam kegiatan organisasi, misalnya pelajar belajar untuk berkomunikasi dengan orang lain dalam mencapai tujuan bersama yang merupakan keterampilan penting dalam kehidupan sosial.

Pembelajaran di luar bidang akademik merupakan konsep yang semakin diakui dan penting dalam dunia pendidikan saat ini. Selain pendidikan formal di sekolah, pembelajaran di luar akademik memberikan kesempatan bagi pelajar untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman berharga yang tidak dapat diperoleh melalui pembelajaran di dalam kelas. Bentuk-bentuk pembelajaran di luar akademik mencakup berbagai kegiatan dan pengalaman, seperti berpartisipasi dalam organisasi, kegiatan sosial dan komunitas, serta pengalaman kerja atau praktek lapangan. Semua bentuk pembelajaran ini memberikan manfaat yang berharga dalam perkembangan pribadi dan akademik pelajar (Nafi'ah, 2014).

Salah satu bentuk pembelajaran di luar akademik yang sangat relevan adalah berpartisipasi dalam kegiatan organisasi. Organisasi seperti Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), klub olahraga, dan kelompok relawan menawarkan peluang bagi pelajar untuk mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan manajemen waktu. Selain itu, kegiatan organisasi juga membantu memperluas wawasan dan pengalaman pelajar di luar lingkup akademik. Melalui interaksi dengan anggota organisasi lainnya, pelajar belajar untuk berkomunikasi, bekerja sama dalam tim, dan menghadapi tantangan dengan sikap yang positif (Saputro et al., 2017).

Organisasi adalah sarana yang dapat berguna bagi individu atau kelompok maupun lingkungan di sekitarnya. Sumber daya manusia dalam suatu organisasi sangat berpengaruh terhadap kinerja dan hasil kerja dalam organisasi tersebut, tentu nya di dukung oleh beberapa faktor lain (Rizal Al Hairi STAI Rakha Amuntai et al., 2021).

Melalui kegiatan organisasi, dapat membantu siswa mengembangkan bakat dan minat mereka. Banyak siswa yang memiliki potensi berbeda-beda di luar akademik, seperti minat dalam seni, musik, olahraga, atau bahkan aktivitas sosial dan kemanusiaan. Berpartisipasi dalam kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka membantu mereka menemukan identitas dan menggali potensi diri yang sebelumnya mungkin belum terungkap. Pembelajaran di luar akademik juga memberikan inspirasi untuk mengejar karier atau kegiatan yang sesuai dengan minat mereka di masa depan (Hikami & Nurbayani, 2020).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Nur Syamsu dan Mirra Noor Milla pada tahun 2014 mengenai pengalaman kegagalan pada laki-laki dan perempuan, mendapatkan

hasil bahwa kegagalan pada remaja berkaitan dengan harapan remaja untuk berhasil di bidang tertentu, berhasil dalam diri sendiri maupun berhasil dalam bidang akademik/non akademik. Remaja yang mengalami kegagalan juga mempunyai harapan untuk pencapaian identitas diri (Syamsu & Milla, 2014). Salah satu cara untuk mencapai identitas diri yang lebih baik selain di bidang akademik, bisa juga mengasah *softskills* individu dalam kegiatan organisasi.

Dalam penelitian ini, peneliti menjadikan remaja sebagai subjek penelitian. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini akan terjadi banyak perubahan secara fisik maupun non fisik. Secara fisik akan terjadi perubahan bentuk badan seperti tumbuhnya kumis. Secara non fisik akan terjadi perubahan hormon yang membuat individu susah untuk beradaptasi nya, terutama perempuan (Diananda, 2018). Pada fase ini, remaja juga akan mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan seperti berpikir semakin kritis, logis, dan idealistis (Santrock, 1995). Menurut G. Stanley Hall, seorang psikolog Amerika, pada tahun 1904, fase remaja adalah masa-masa pergolakan dan stress. Pada masa remaja akan mengalami banyak konflik dan susasana hati, pikiran, dan perasaan yang penuh dengan kesombongan (Diananda, 2018).

Remaja yang mengalami konflik ataupun kegagalan dalam hidupnya, akan merespons dengan salah satu diantara dua cara yang ada menurut Carl Pickhardt dalam (*Ketika Remaja Mengalami Kegagalan Di Perkuliahan*, 2018) ada remaja yang merespons masalah dengan patah semangat dan ada juga yang merespons masalah dengan lebih termotivasi dan berusaha lebih keras. Maka dari itu, remaja perlu dukungan sosial agar ia merasa kegagalan bisa diperbaiki. Persepsi dukungan sosial pada remaja juga penting ditingkatkan agar remaja merasa dirinya berharga dan mempunyai dukungan emosi yang positif. Salah satu cara remaja untuk mengatasi kegagalan adalah dengan belajar.

Pembelajaran di luar akademik memiliki dampak positif pada rasa percaya diri siswa. Ketika mereka berhasil mencapai prestasi di luar akademik, seperti memenangkan lomba, menghasilkan proyek kreatif, atau berkontribusi pada masyarakat, mereka merasa dihargai dan percaya diri. Pengalaman meraih kesuksesan di luar akademik memberikan dorongan motivasi dan memberikan keyakinan pada siswa bahwa mereka mampu mencapai prestasi lebih lanjut di berbagai bidang (Hikami & Nurbayani, 2020).

Namun, dalam mengikuti kegiatan organisasi sering dihadapi dengan segala tantangan, salah satunya terkait dengan dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Gonollen dan Bloney (2009) dalam (Santoso, 2020) adalah dukungan yang diberikan oleh orang-orang sekitar kepada individu yang sedang membutuhkan, terutama oleh orang terdekat yang memiliki

ikatan emosional. Dukungan sosial berperan penting dalam kehidupan agar individu dapat terus berkembang secara optimal (Rahardjo et al., 2008). Walaupun individu dituntut untuk menjadi pribadi yang mandiri, namun individu tetap membutuhkan dukungan dari orang lain. Dukungan sosial dapat diberikan dalam berbagai bentuk. Keluarga dan teman juga merupakan peran utama dan sumber dukungan sosial yang paling penting dalam kehidupan remaja saat ini.

Peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang pelajar SMA di Bekasi. 2 orang (VA & RZ) mendapatkan dukungan dari orangtua dan teman untuk mengikuti kegiatan organisasi. 1 orang (AH) mendapatkan dukungan dari orangtua secara berubah-ubah, saat izin untuk pendaftaran organisasi orangtuanya mengizinkan namun setelah berjalannya waktu seperti saat ia sedang sibuk mengikuti kegiatan organisasi hingga pulang lebih larut, orangtua nya akan melarang dan memintanya untuk berhenti mengikuti kegiatan organisasi dengan alasan khawatir anaknya terlalu lelah dan menjadi tidak fokus pada prioritasnya, yaitu sekolah. 1 orang (TA) tidak mendapatkan dukungan dari orangtua dikarenakan orangtua nya tidak ingin ia mengikuti kegiatan organisasi, lebih baik les dan fokus belajar untuk masuk ke perguruan tinggi. 1 orang (KD) lainnya tidak mendapatkan dukungan dari orangtua dikarenakan orangtua nya menganggap organisasi bukanlah hal yang penting dan hanya membuang-buang tenaga dan waktu.

Dua orang yang tidak mendapatkan dukungan orangtua (TA) dan (KD) terkadang bingung harus berbuat apa. TA merasa bosan dengan pelajaran di sekolah dan membutuhkan hal baru untuk dipelajari namun tidak diizinkan, sehingga TA merasa khawatir akan keunggulan dirinya dibidang non-akademik, ia merasa tertinggal dengan teman-teman lainnya. Hal yang sama terjadi pada KD, ia terus menjelaskan kepada orangtuanya pentingnya berorganisasi. KD jadi sering menciptakan emosi negatif terhadap orangtua nya dan merasa kecewa kepada dirinya sendiri karena tidak memiliki banyak pengalaman organisasi seperti teman-temannya.

Dengan adanya hambatan dari dukungan orangtua, pelajar akan mendapatkan emosi negatif dalam dirinya secara terus menerus karena ia ingin mencoba untuk berkembang namun terhalang oleh izin orangtua. Hal ini dapat menyebabkan pelajar merasa kehilangan motivasi untuk meningkatkan *softskills* nya melalui organisasi (Afryan et al., 2019). Jika emosi negatif tidak dapat diselesaikan, akan berdampak pada kehidupan selanjutnya. Menurut Neff dalam (Alida, 2022) upaya untuk mengatasi permasalahan yang timbul saat pengerjaan skripsi di masa pandemik *covid-19* yaitu dengan menerapkan *self compassion* pada mahasiswa sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup, pengaruh yang positif, hingga munculnya rasa optimisme. Sama halnya dengan penelitian ini, pelajar perlu mengatasi permasalahan yang

timbul saat dirinya merasa tidak percaya diri. Pelajar perlu belajar untuk meningkatkan *self compassion* pada dirinya. *Self compassion* dapat membantu pelajar untuk mengurangi rasa cemas akan kekurangan yang ada pada dirinya (Alida, 2022). *Self Compassion* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor lingkungan adalah faktor yang sangat mempengaruhi *self compassion*, yaitu faktor dukungan sosial (Irnanda & Hamidah, 2021).

Dukungan sosial terdiri dari dua jenis, yaitu *received social support* dan *perceived social support* (Aprianti, 2012). *Received social support* adalah dukungan yang diterima oleh individu saat seseorang memberikan bantuan. Sedangkan *Perceived social support* atau persepsi dukungan sosial adalah keyakinan yang dimiliki individu mengenai adanya dukungan yang diterima. Zimet (1988) berpendapat bahwa terdapat tiga dimensi dalam *perceived social support*, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang spesial. Menurut Taylor (2003) *perceived social support* memiliki empat bentuk dukungan, yaitu dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan penghargaan (Alida, 2022a).

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Fredericksen Victoranto Amseke pada tahun 2018 mengenai dukungan sosial orangtua terhadap motivasi beprestasi, didapatkan hasil bahwa pengaruh variabel dukungan sosial orangtua terhadap motivasi berprestasi sebesar 51% dan 48,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Pada riset yang dilakukan oleh Amseke, dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial orangtua dapat digunakan sebagai prediktor terhadap motivasi berprestasi pelajar (Amseke, 2018).

*Self compassion* adalah keadaan dimana seseorang dapat memahami dirinya sendiri saat mengalami kegagalan, kegagalan merupakan salah satu pengalaman hidup yang semua orang akan mengalaminya (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self compassion* baik akan cenderung merasakan emosi yang lebih positif seperti lebih bahagia dan percaya diri (Agnia Rahayu et al., 2021). *Self compassion* berperan penting karena saat individu mengalami pengalaman buruk, ia akan tetap memperlakukan dirinya dengan baik dan tidak menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang telah dialaminya. Seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi akan merasa bahwa kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki adalah salah satu proses dalam kehidupan setiap orang (Pratiwi & Herdiana, 2022).

Riset yang dilakukan oleh Fahada Bagas Karinda pada tahun 2020 mengenai Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa. Pada penelitian ini, diketahui bahwa terdapat 68,1% perempuan dan 31,9% laki-laki. Perempuan memiliki kategori *self compassion* lebih tinggi sedikit daripada laki-laki, yaitu 53,6%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *self compassion*

mahasiswa Universitas Malang Muhammadiyah termasuk ke dalam kategori tinggi, sehingga mahasiswa dapat mengatasi situasi sulit dengan tidak menyalahkan suatu keadaan dan menghakimi nya. Hal ini dapat membuat mahasiswa menjadi lebih tangguh dalam menjalani kehidupannya (Karinda, 2020).

*Self compassion* dapat membantu seseorang untuk meningkatkan emosi positifnya saat mengalami suatu hal yang buruk, dan *perceived social support* atau persepsi dukungan sosial adalah salah satu bentuk dukungan sosial yang kuat untuk meningkatkan *self compassion* sehingga emosi negatif berkurang dan emosi positif bertambah (Irnanda & Hamidah, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachel Okta Alida pada tahun 2022 mengenai hubungan antara *perceived social support* dan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas, di dapatkan hasil bahwa tingkat *self-compassion* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada masa pandemi dengan persentase sebesar 41,4% atau sebanyak 73 mahasiswa. Dengan ini, cukup banyak mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk menyayangi dan peduli terhadap diri sendiri. Sedangkan pada kategori *perceived social support* di dapatkan hasil persentase sangat tinggi sebesar 43,4% atau sebanyak 76 mahasiswa. Artinya, banyak mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari keluarga maupun teman. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dengan *self compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi. *Self compassion* yang dimiliki mahasiswa dalam penelitian ini dapat di kategorikan sedang, yaitu mahasiswa cukup memberikan kenyamanan pada diri nya sendiri dan menerima kondisi yang ada. Aspek yang paling berkontribusi dalam dukungan sosial adalah keluarga. (Alida, 2022).

Penelitian ini akan difokuskan pada pelajar Sekolah Menengah Atas maupun mahasiswa yang sedang berkuliah dengan syarat pernah/sedang mengikuti kegiatan organisasi apapun seperti OSIS, BEM, dan lain sebagainya. Peneliti akan membagikan kuisioner dengan menggunakan dua skala yaitu *self compassion scale* (SCS) dan *multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) untuk mengambil data dari responden melalui *google form* yang akan disebar nanti nya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai "Hubungan Antara *Perceived Social Support* dengan *Self-Compassion* pada Pelajar" dengan metode kuantitatif.

## 1.2 Rumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan oleh Maria Theresia A. F. Lim pada tahun 2018 mengenai hubungan antara *Self Compassion* dengan *Perceived Social Support* sudah diteliti oleh Maria meneliti hubungan kedua variabel sebagai prediktor stress karena *daily hassles* pada 573 mahasiswa pada rentang usia 17-26 tahun. Hasil penelitian, membuktikan bahwa *self compassion* dan *perceived social support* pada mahasiswa dapat memprediksi stress yang diakibatkan oleh *daily hassles*. (Theresia F Lim & Sandi Kartasasmita, 2018)

Penelitian yang ditulis oleh Shabira Rizkia Dintari pada tahun 2019 meneliti mengenai hubungan antara *Self Compassion* dengan *Perceived Social Support* pada orangtua anak berkebutuhan khusus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara, kuisioner, observasi, ataupun gabungan pada 203 responden. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *perceived social support*. Jadi, semakin tinggi tingkat *perceived social support* individu maka semakin tinggi pula *self compassion* yang dimiliki. (Dintari, 2019).

Penelitian yang ditulis oleh Alida pada tahun 2022, meneliti mengenai hubungan antara *Self Compassion* dengan *Perceived Social Support* pada mahasiswa akhir pada 175 mahasiswa fakultas psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2015-2017. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dan *self compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemic covid-19. (Alida, 2022)

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *perceived social support* pada pelajar yang mengikuti kegiatan organisasi?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk :

- a. Mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *perceived social support* pada pelajar yang mengikuti kegiatan organisasi.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi literatur bagi penulis lain dengan topik yang sama dan dapat memperluas wawasan dan perspektif pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada hal yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *perceived social support* serta dapat menjadi bahan kajian yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan antara kedua variabel, *self-compassion* dan *perceived social support*, serta mengetahui pentingnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar saat mengikuti kegiatan organisasi.

