### **SELF-COMPASSION SHADOW TEACHER**

### **SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program

Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**MISTIANI** 

J71216069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2021

### HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Self-Compassion Shadow Teacher" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana S1 Psikologi (S.Psi) di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak mengandung karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka di belakang.

Surabaya, 25 November 2020

S8874ADF616433202

Mistiani

### HALAMAN PERSETUJUAN

### **SKRIPSI**

Self-Compassion Shadow Teacher

Oleh:

Mistiani

J71216069

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 25 November 2020 Or. Suryan, S. ag., S.Psi., M.Si. NIP. 197708 22005012004

### HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

### SELF-COMPASSION SHADOW TEACHER

Yang disusun oleh : Mistiani J71216069

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 08 Februari 2021

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

MAGNETIC Stri Nur Asiyah, M. Ag

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Dr. Suryani, SlAg., S.Psi.,M.Si NIP. 197708122005012004

Penguji II,

Soffy Balgies, M.Psi., Psikolog

NIP. 197609222009122001

Penguji III,

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si

NIP 197602272009122001

Nova Lusiana, M.Keb NIP. 198111022014032001



# KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

# LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya: Nama : Mistiani MIM : J71216069 Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi E-mail address : tianmistiani@gmail.com Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi □ Lain-lain (.....) yang berjudul: Self-Compassion Shadow Teacher beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 Maret 2021

Penulis

(Mistiani)

nama terang dan tanda tangan

#### **ABSTRAK**

Self-compassion merupakan upaya untuk mengasihi diri sendiri, dengan penerimaan diri individu sebagai manusia, tidak menindas diri dan mau memaafkan diri sendiri ketika telah melakukan kesalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran self-compassion shadow teacher serta faktor apa saja yang dapat mendukung terbentuknya self-compassion. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang memperoleh data dari proses wawancara serta dokumentasi. Penelitian ini melibatkan tiga shadow teacher yang berdomisili di Malang dan Sidoarjo. Pada ketiga informan penelitian, ditemukan adanya unsur-unsur dari self-compassion yang meliputi self-kindness, common humanity, serta mindfulness. Hal tersebut mengungkapkan bahwa shadow teacher dalam penelitian ini mampu menerima kekurangan diri namun juga berusaha untuk memperbaiki kesalahan, tidak mudah menghakimi diri sendiri serta cenderung bekerja dengan perasaan positif dan bahagia. Adapun faktor pendukung self-compassion dalam penelitian ini ialah faktor jenis kelamin, faktor lingkungan, serta faktor kepribadian, dimana faktorfaktor tersebut berjalan beriringan dengan elemen utama dari self-compassion itu sendiri.

Kata Kunci: Self-Compassion, Shadow Teacher

#### **ABSTRACT**

Self-compassion is an effort to love ourself, with individual self-acceptance as a human being, not to oppress ourself and to forgive ourself when we have made a mistake. This study aims to determine how to described self-compassion shadow teacher and what factors can support the formation of self-compassion. This research uses qualitative research with a phenomenological approach which obtains data from the interview process and documentation. This research involved three shadow teachers who live in Malang and Sidoarjo. On the three research informants, it was found that there were elements of self-compassion which included self-kindness, common humanity, and mindfulness. This reveals that shadow teachers in this study are able to accept their own shortcomings but also try to correct mistakes, are not easy to judge themselves and tend to work with positive and happy feelings. The supporting factors for self-compassion in this study are gender, environmental factors, and personality factors, where these factors go hand in hand with the main elements of self-compassion itself.

**Keywords**: Self-Compassion, Shadow Teacher

# **DAFTAR ISI**

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO	ix
	1.3
ABSTRAK	
ABSTRACT	Xi
DAFTAR ISI	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR TABEL	viv.
BAB I PENDAHULUAN	Alv
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Keaslian Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Sstematika Pembahasan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Self-Compassion	
Definisi Self-Compassion	8
2. Elemen Utama Self-Compassion	11
3. Faktor Pendukung Self-Compassion	15
B. Shadow Teacher	17

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan jenis Penelitian	22
B. Kehadiran Peneliti	
C. Lokasi Penelitian	
D. Sumber Data	
E. Prosedur Pengumpulan Data	
F. Analisis Data	
G. Pengecekan Keabsahan Temuan Data	
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A Cassing Day 11sing	20
A. Setting Penelitian	
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	
2. Gambaran Umum Informan Penelitian	
B. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Temuan Penelitian	
2. Hasil Analisis Data	
C. Pembahasan	
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	65

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen & Faktor Pendukung Self-Compassion21
Gambar 2. Faktor Pendukung Self-Compassion (Jenis Kelamin &
Lingkungan)53
DAFTAR DIAGRAM
Diagram 1. Faktor Pendukung Self-Compassion (Kepribadian)55
DAFTAR TABEL
Tabel 1. Pokok Pertanyaan Penelitian
Tabel 2. Self-Compassion
Tabel 3. Faktor Pendukung Self-Compassion

# BAB I PENDAHULUAN

# A. Latar Belakang Masalah

Shadow teacher (guru pendamping) anak berkebutuhan khusus adalah termasuk pekerjaan profesional yang tidak mudah. Menjadi shadow teacher termasuk pekerjaan yang menguras banyak tenaga. Diantaranya ialah tenaga untuk mengatasi anak dampingan ketika mengalami tantrum bahkan sampai berlarian dengan anak dampingan tersebut. Maka, pekerjaan menjadi shadow teacher bisa dikatakan lebih berat dibandingkan dengan beban yang harus dialami oleh guru pendidikan biasa dengan anak-anak reguler. Wardhani (2012).

Keadaan demikian menyebabkan *shadow teacher* tidak jarang mengalami kelelahan fisiologis (seperti sakit kepala, flu, insomnia, tegang otot leher dan bahu) maupun psikologis (seperti merasa tidak bahagia, merasa gagal, bosan, sedih, putus asa, tertekan, dan konsep diri yang rendah) akibat tuntutan pekerjaan yang dialami. Pines & Aronson (1989).

Hayati, Widyana & Sholichah (2016) dalam penelitiannya mengatakan bahwa, hampir semua guru pendamping dipastikan pernah mengalami pengalaman negatif dari anak yang didampingi, seperti kelelahan fisik karena lebih banyak energi yang terkuras, adanya rasa jenuh, dan lelah secara emosional yang dapat menyebabkan penurunan peforma dalam pendampingan anak berkebutuhan khusus.

Dengan kondisi demikian, shadow teacher melakukan beberapa hal untuk mengatasi permasalahan tersebut di atas yakni salah satunya dengan memperlakukan diri sendiri dengan baik, memanifestasikan diri dalam tindakan nyata seperti meluangkan waktu untuk mengistirahatkan diri secara emosional, dan juga melakukan tindakan kebaikan hati seperti berkata pada diri sendiri tentang hal positif, mendorong serta memaafkan diri sendiri, yang bisa disebut dengan self-compassion. Individu dengan self-compassion lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kecemasan

setelah stres dan menghindari tugas-tugas ya2ng menantang karena takut gagal . Allen & Leary (2010).

Sehubungan dengan hal di atas, Vasconcelos, Olveira & Nobre (2019) menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat dianggap strategi koping pendekatan emosional adaptif karena kesadaran emosi seseorang memungkinkan bertransformasi dari emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif. Akan tetapi tanpa membuang emosi negatif, *self-compassion* dalam menciptakan emosi positif yakni dengan merangkul emosi negatif yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru *shadow* berinisial D di Malang pada tanggal 21 Januari 2020, memperoleh data temuan awal yakni D yang mengalami kejenuhan dan kelelahan fisik yang berkepanjangan dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus. D mengatasi kelelahan dan kejenuhan fisik maupun psikis yang dialami dengan melakukan tindakan mengasihi diri, salah satunya seperti melakukan *self-talk* bahwa pekerjaan menjadi *shadow* yang dilakukan adalah pekerjaan yang mulia dan akan memiliki dampak baik untuk kedepannya. Tidak hanya itu, D juga melakukan *quality time* pada selasela waktu seperti jalan-jalan atau sekedar membeli makanan yang disukai untuk mengurangi permasalahan yang dialami, dan D juga menyatakan bahwa dengan mengasihi diri sendiri menjadikan D lebih menikmati pekerjaannya.

Sehubungan dengan hal di atas, Abidin & Sumaryanti (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa beberapa guru yang menangani anak berkebutuhan khusus mempunyai *self-compassion* yang tinggi, yang mengartikan bahwa guru tersebut mampu memberi pengertian dan pemahaman di saat berada dalam situasi sulit serta dapat menerima kekurangan diri dan tidak menghakimi diri sendiri saat mengalami kegagalan atau masalah. Dalam penelitiannya tersebut, Abidin & Sumaryanti juga mengatakan bahwa untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi terdapat faktor-faktor yang mendukung, diantaranya adalah : faktor

internal (jenis kelamin dan kepribadian) serta faktor eksternal (budaya dan pola asuh) dan faktor yang paling dominan mempengaruhi *self-compassion* adalah pola asuh.

Neff & Germer (2013) menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki tiga elemen utama, yakni *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Komponen-komponen tersebut digabungkan dalam menciptakan kerangka pikiran untuk mengasihi diri sendiri. Hal tersebut relevan ketika individu mempertimbangkan ketidakmampuan pribadi, kesalahan, dan kegagalan serta ketika individu menghadapi situasi kehidupan yang menyakitkan di luar kendali individu tersebut.

Terdapat beberapa penelitian yang meneliti tentang *self-compassion* pada saat mengalami *burnout* diantaranya adalah Dev, Fernando, Lim dan Consedine (2018) kepada 799 perawat di New Zealand dengan hasil bahwa orang yang mengasihi diri sendiri atau yang memiliki *self-compassion* lebih mungkin untuk memahami, mengenali, atau melaporkan bahwa stres dan kelelahan (*burnout*) mereka memiliki konsekuensi serius bagi pekerjaan mereka dalam merawat.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Sauve, Julie (2017) yang berjudul building teacher resilience: relations of self-compassion among teacher efficacy and burnout, menyampaikan hasil bahwa dengan mengasihi diri relative penting dan juga dapat secara kolektif berfungsi untuk menjelaskan perbedaan pencapaian pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Abidin & Sumaryanti (2016) yang berjudul Studi Deskriptif *Self-Compassion* pada Guru di Sekolah Dasar Sartika Bandung, yang memperoleh hasil bahwa guru mempunyai *self-compassion* dalam menangani ABK di sekolah tersebut, dan faktor yang paling banyak mempengaruhi *self-compassion* adalah faktor pola asuh.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang *self-compassion* pada *shadow teacher* yang

diyakini bahwa *self-compassion* pada diri *shadow teacher* akan dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan *shadow teacher* terutama saat mengalami masalah.

#### B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan pada latar belakang di atas, maka fokus penelitian ini ialah :

- 1. Bagaimana gambaran self-compassion pada shadow teacher? serta
- 2. Faktor apa saja yang mendukung terbentuknya *self-compassion* pada diri individu?

#### C. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian terdahulu yang meneliti tentang *self*compassion diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dev, Fernando, Lim dan Consedine (2018) kepada 799 perawat di New Zealand dengan hasil bahwa orang yang mengasihi diri sendiri atau yang memiliki self-compassion lebih mungkin untuk memahami, mengenali, atau melaporkan bahwa stres dan kelelahan (burnout) mereka memiliki konsekuensi serius bagi pekerjaan mereka dalam merawat. Namun, beberapa individu tidak memiliki kesadaran dalam mengenali kebaikan yang ada dalam diri mereka, sehingga dengan membantu mereka dalam mengenali dampak dari mengasihi diri sendiri (self-compassion) akan mencegah dari kejenuhan yang mereka alami. Sehingga dalam penelitian tersebut telah diperoleh hasil jika lebih banyak perawat yang mengasihi diri sendiri, maka secara bersamaan mereka juga akan memiliki sifat perfeksionis yang lebih besar dan mempunyai karakteristik seperti profesional kesehatan.

Barnett & Flores (2016) dalam penelitiannya tentang hubungan antara *self-compassion*, narsisme serta *school burnout* memperoleh hasil bahwa ketiganya saling berhubungan. Hasil emosi maladaptif sebagai respon terhadap kegagalan pencapaian dapat berhubungan dengan rasa tidak mampu (komponen *school burnout*), lalu narsisis bereaksi negatif

terhadap penolakan interpersonal yang dirasakan, sehingga berhubungan dengan komponen *self-compassion*.

Gozalo, Tarres, Ayora, Herrero, Kareaga dan Roca (2018) dalam penelitiannya tentang penerapan program *mindfulness* di kalangan profesional perawatan kesehatan di unit perawatan intensif : efek pada *burnout*, empati, dan *self-compassion* (mengasihi diri sendiri) memperoleh hasil bahwa training tersebut memiliki efek psikologis dan kognitif yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan berdampak pada berkurangnya kelelahan emosional serta meningkatkan kasih sayang diri. Dan hal tersebut dapat menghasilkan peningkatan perawatan pasien yang berkualitas.

Sauve & Julie (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *building* teacher resilience: relations of self-compassion among teacher efficacy and burnout, dengan hasil bahwa dengan mengasihi diri relative penting dan juga dapat secara kolektif berfungsi untuk menjelaskan perbedaan pencapaian pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma, & Lim (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *examining burnout*, *depression*, *and self-compassion in veterans affairs mental health staff*, yang memiliki hasil bahwa *self-compassion* berbanding terbalik dengan *burnout* dalam kelompok multidisiplin staf kesehatan mental, dan bahwa hubungan terbalik ini berlaku setelah memperhitungkan simptomatologi depresi.

Abidin & Sumaryanti (2016) dalam penelitiannya yang berjudul Studi Deskriptif *Self-Compassion* pada Guru di Sekolah Dasar Sartika Bandung, yang memperoleh hasil bahwa guru mempunyai *self-compassion* dalam menangani ABK di sekolah tersebut dan faktor yang paling banyak mempengaruhi *self-compassion* adalah faktor pola asuh.

Kebanyakan penelitian yang dilakukan adalah mengenai self-compassion pada tenaga kerja kesehatan seperti perawat dan tenaga kesehatan lainnya serta guru reguler yang mengalami burnout (kelelahan dan kejenuhan dalam bekerja), adapun penelitian tentang self-compassion

pada guru kelas dengan anak berkebutuhan khusus namun dilakukan di Bandung, Jawa Barat. Sedangkan penelitian ini dilakukan di daerah Jawa Timur. Maka, perbedaan lokasi dan informan penelitian yang ditentukan dalam penelitian ini menjadi titik beda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Dimana dalam penelitian ini berfokus pada gambaran self-compassion yang dimiliki oleh seorang shadow teacher (guru pendamping anak berkebutuhan khusus) yang mengalami kelelahan dan kejenuhan fisik maupun psikis atas tuntutan pekerjaan yang lebih berat dari guru regular dengan anak normal.

# D. Tujuan Penelitian

- 1. Mendeskripsikan gambaran self-compassion pada shadow teacher.
- 2. Menjelaskan faktor-faktor yang mendukung terbentuknya *self-compassion* dalam diri individu.

#### E. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan keilmuan psikologi khususnya dalam ranah kajian ilmu psikologi positif.

#### 2. Manfaat Praktis

Bagi *shadow teacher*, menjadi wadah penemuan bahwa setiap orang dapat menumbuhkan *self-compassion* (mengasihi diri) dengan memperhatikan beberapa faktor yang dapat mendukung terbentuknya *self-compassion* tersebut.

#### F. Sistematika Pembahasan

Sistematika penyusunan skripsi yang dilakukan oleh peneliti ini berlandaskan pada panduan skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2018. Penelitian ini disusun ke dalam lima bab pembahasan, diantaranya yakni bab I yang menerangkan mengenai kaitan penelitian dengan fenomena yang ada sehingga terlaksanalah penelitian ini yaitu mengenai *self-compassion shadow teacher*, di dalam bab ini meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah atau fokus

penelitian, keaslian penelitian, tujuan , manfaat, serta sistematika pembahasan.

Setelah itu, bab II yang memuat kajian pustaka serta kerangka teoritik, dimana dalam bab ini peneliti membahas tentang pengertian *self-compassion*, faktor-faktor pendukung *self-compassion*, serta pengertian *shadow teacher* yang peneliti pelajari dari penelitian/jurnal sebelumnya.

Selanjutnya pada bab III berisi tentang metodologi penelitian, yakni peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dalam bab ini peneliti juga menjelaskan tentang kehadiran peneliti, memaparkan sumber data penelitian, lokasi penelitian, prosedur pengumpulan data hingga analisis data, serta pengecekan keabsahan data penelitian.

Kemudian, pada bab IV peneliti menjelaskan mengenai hasil dari penelitian meliputi *setting* penelitian, deskripsi tentang hasil temuan, analisis data serta pembahasan secara keseluruhan.

Sehubungan dengan hal di atas, pada bab V berisikan tentang penutup yakni kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian, begitu pula disertai dengan saran dari peneliti.

#### **BABII**

#### KAJIAN PUSTAKA

#### A. SELF-COMPASSION

### 1. Definisi Self-Compassion

Neff & Dahm (2014) mengatakan bahwa self-compassion melibatkan penerimaan terhadap pengalaman buruk yang dialami ditambah dengan keinginan mendalam untuk meringankan penderitaan tersebut. Yang berarti bahwa untuk mengasihi diri sendiri harus terlebih dahulu mengakui rasa sakit yang diderita. Dengan adanya pengakuan tersebut, individu harus benar-benar berhenti mempertimbangkan betapa sulitnya kehidupan yang dialami. Individu juga harus berhenti dan keluar dari sudut pandang diri sendiri dengan melihat suatu kejadian atau masalah dari sudut pandang orang lain.

Self-compassion membuka kesadaran individu ketika mengalami keadaan yang tidak diinginkan, sehingga individu mampu menerima dan tidak menghindari keadaan yang harus dihadapi. Hidayati (2018).

Self compassion diperlukan bagi setiap individu dikarenakan self-compassion membuat individu mampu untuk menempatkan diri sebagai manusia, sebagaimana individu lain pada umumnya. Sebagai manusia, individu pasti merasakan berada pada keadaan yang tidak sempurna dan dimungkinkan untuk melakukan kesalahan. Hidayati dkk (2016).

Self-compassion berbeda dengan self-pity. Neff & Germer (2013) menyebutkan bahwa self-pity adalah keadaan mengasihani diri sendiri atau biasa menyebut "celakalah aku" ketika mendapat masalah atau menghadapi sesuatu yang tidak diinginkan, sehingga membuat individu jadi terbenam dalam masalah itu dan menjadi lupa bahwa orang lain pasti juga pernah/sedang/akan memiliki

masalah yang sama. Sehingga *self-compassion* mengakui bahwa setiap manusia pasti pernah menderita dan mencari bagaimana cara untuk terbebas dari penderitaan tersebut.

Vasconcelos, dkk (2019) menyebutkan bahwa self-compassion melibatkan perhatian, keterbukaan, dan kepekaan terhadap penderitaan diri sendiri dan mempunyai keinginan untuk pulih dengan perasaan peduli dan kebaikan. Self-compassion dapat dianggap sebagai strategi koping pendekatan emosional adaptif karena kesadaran emosi seseorang memungkinkan dapat bertransformasi dari emosi negatif menjadi keadaan emosi yang lebih positif. Self-compassion berperan penting dalam meingankan penderitaan yang dialami, dan dengan mengasihi diri sendiri akan meningkatkan kesehatan mental individu.

Neff & Germer (2013) mengatakan dalam penelitiannya bahwa ketika self-compassion membantu individu menghadapi permasalahan hidup, perlu diketahui bahwa mengasihi diri sendiri tidak mendorong individu untuk membuang/menjauhkan emosi negatif. Bahwasanya dengan selfcompassion bukannya mengganti perasaan negatif dengan perasaan positif, tetapi emosi positif dihasilkan dengan merangkul perasaan negatif. Tidak hanya itu, self-compassion juga 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

Demikian pula Gilbert (2009) dalam penelitiannya membingkai *self-compasssion* sebagai hasil korelasi fisiologis dan

neurologis dari keadaan mental dan emosional, yang dibangun atas premis bahwa sistem *compassion* terpisah dari sistem kritik diri.

Barnard & Curry, (2011) menyebutkan bahwa *Self-compassion* membuat individu mampu untuk menempatkan diri sebagai manusia, sebagaimana individu lain pada umumnya. Sebagai manusia, individu memperlihatkan keadaan yang tidak sempurna dan dimungkinkan untuk melakukan kesalahan. Keadaan tersebut disebut dengan *common-humanity*. Dalam pandangan *common-humanity*, individu akan menghadapi permasalahan secara objektif. Individu juga akan membangun konsep bahwa dirinya adalah sebagaimana individu lain yang dapat melakukan kesalahan dan semuanya pasti dapat dihadapi.

Atkinson, dkk (2017) mengatakan bahwa individu yang memiliki self-compassion tinggi cenderung akan menekan pikiran dan emosi yang tidak diinginkan, dan lebih cenderung mengakui emosi tersebut sebagai hal yang wajar. Atkinson juga mengatakan bahwa self-compassion dapat mengurangi dampak pengalaman negatif dengan membantu mengimbangi perasaan tersebut dengan pikiran yang lebih positif . Aspek-aspek tersebut dapat mendasari self-compassion berkorelasi dengan kekuatan psikologi positif seperti kecerdasan emosional, kebijaksanaan, kepuasan hidup dan hubungan sosial.

Brion, Leary & Drabkin (2014) mengatakan bahwa *self-compassion* adalah orientasi terhadap masalah seseorang yang memperlakukan diri sendiri dengan perhatian seperti perhatian yang sama ketika memperlakukan orang lain saat mengalami kesulitan hidup. Ketika menghadapi masalah,orang dengan self-compassion memperlakukan diri dengan kebaikan serta perhatian daripada kritik atau penilaian, menyadari bahwa kesulitan adalah bagian normall dari kehidupan, dan mendekati masalah mereka

dengan keseimbangan, tidak meremehkan atau terlalu mengidentifikasi dengan pikiran negatif serta perasaan mereka.

Raes (2011) mengatakan bahwa *self-compassion* secara signifikan memprediksi perubahan gejala depresi, yang konsisten dengan gagasan bahwa *self-compassion* merupakan faktor pelindung yang berpotensi penting untuk masalah emosional, dan menyayangi diri sendiri tersebut termasuk sifat yang relatif stabil.

Tidak jauh dari hal tersebut, Marsh, Chan & MacBeth (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *self-compassion* diidentifikasi sebagai penyangga terhadap berbagai hasil kesehatan psikologis dan fisik yang negatif. Termasuk pula *self-compassion* merupakan konstruksi yang berpotensi penting dalam memahami dan menangani masalah kesehatan mental.

### 2. Elemen Utama Self-Compassion

Self-compassion memiliki tiga elemen utama yakni kindness, common humanity, dan mindfulness. Elemen-elemen tersebut digabungkan dalam menciptakan kerangka pikiran untuk mengasihi diri sendiri. Hal tersebut relevan ketika individu mempertimbangkan ketidakmampuan pribadi, kesalahan, dan kegagalan serta ketika menghadapi situasi kehidupan yang menyakitkan diluar kendali individu tersebut. Neff & Germer, (2013).

Elemen-elemen tersebut di atas dijelaskan oleh Neff & Dahm (2014) sebagai berikut :

a. Self kindness (kebaikan diri) yang kebanyakan orang jauh lebih berbaik hati dan bersimpati kepada orang lain daripada kepada diri sendiri. Dengan self-kindness individu dapat mendukung dan memahami diri sendiri. Individu dapat berdialog dengan dirinya sendiri bahwa individu tersebut telah melakukan yang terbaik yang individu itu bisa. Demikian pula ketika dihadapkan

- dengan keadaaan kehidupan yang sulit, individu dapat menenangkan dan memelihara diri sendiri dan mempunyai keinginan untuk mempebaiki penderitaan yang dihadapi.
- b. Common humanity (manusia pada umumnya) Bahwa hal tersebut melibatkan pengakuan jika setiap orang gagal, membuat kesalahan, dan kadang-kadang salah. Individu tidak selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan sering kecewa (baik dalam diri sendiri maupun dalam keadaan hidup). Itu semua adalah bagian dari pengalaman manusia dan individu tersebut tidak sendirian ketidaksempurnaan. dalam Justru ketidaksempurnaan tersebut adalah sesuatu yang membuat individu menjadi manusia pada umumnya. Kebanyakan orang berpikir bahwa entah bagaimana jika individu tersebut tidak normal, bahwa ada sesuatu yang salah, dan lupa bahwa setiap individu pernah terjatuh, dan hal tersebut sebenarnya adalah hal yang normal. Demikian yang menyebabkan seseorang merasa terisolasi dan membuat penderitaan semakin buruk. Namun dengan self-compassion, kita dapat menduduki posisi orang lain yang sedang mengasihi diri kita. Akan tetapi hal tersebut sangat berbeda dengan "mengasihani diri sendiri".
- c. *Mindfulness* (perhatian penuh) dimana individu terbuka terhadap realitas yang dihadapi tanpa penghakiman, penghindaran atau peindasan terhadap diri sendiri. Meskipun kelihatannya rasa sakit yang dialami itu nampak sangat jelas, namun individu harus mau mengakuinya dan mau untuk merangkul diri sendiri dengan belas kasih (*self-compassion*).

Neff & Germer (2013) menyebut bahwa *common-humanity* melibatkan pengakuan bahwa kondisi manusia tidak ada yang sempurna, dan individu tersebut tidak sendirian dalam mengalami suatu penderitaan, individu tersebut juga tidak sendiri dalam suatu ketidaksempurnaan, sehingga dengan ketidaksempurnaan tersebutlah yang akan membuat individu dapat lebih memahami dirinya sebagai manusia pada umumnya.

Neff & Dahm (2014) juga menyatakan bahwa self-kindness dan common- humanity pada umumnya mungkin dapat secara otomatis muncul bersama dengan mindfulness, namun keduanya tidak selalu muncul secara bersamaan. Ada kemungkinan bahwa untuk secara sadar dalam mengakui perasaan yang menyakitkan tanpa menenangkan dan menghibur diri sendiri terkadang membutuhkan upaya yang ekstra, terutama ketika pikiran dan emosi tersebut melibatkan penilaian diri sendiri dan perasaan tidak mampu.

## 3. Manfaat Self-Compassion

Menyayangi diri sendiri atau self-compassion dapat bermanfaat sebagai perawatan diri. Nelson, Hall, Anderson, Birtles & Hemming (2017) menyebutkan bahwa ada beberapa keuntungan atau manfaat dari menggunakan self-compassion sebagai strategi perawatan diri, karena self-compassion berkorelasi positif dengan inisiatif, kebijaksanaan, kepuasan hidup, kecerdasan emosional, koneksi sosial, optimisme, pengaruh positif dan kebahagiaan. Serta berkorelasi negatif dengan kritik diri, penekanan pikiran, perfeksionisme, kecemasan, dan perenungan. Individu dengan self-compassion memiliki kecemasan dan depresi yang lebih rendah dan menerapkan strategi koping yang lebih adaptif. Individu dengan self-compassion juga secara keseluruhan menunjukkan

tingkat kesejahteraan yang baik secara psikologis maupun fisiologis.

Hidayati (2018) mengatakan bahwa dampak atau manfaat dari meningkatkan *self-compassion* adalah :

- Meningkatnya rasa bahagia, optimisme dan terhindar dari rasa terpuruk saat mengalami situasi yang tidak nyaman
- b. Individu dengan *self-compassion* tinggi dapat menempatkan dirinya sebagaimana oranglain yang pernah juga melakukan kesalahan
- c. Mampu memaknai pengalaman sebagai hal manusiawi dan dapat menjadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran kehidupan
- d. Semakin terbuka dengan pengalaman yang ditemui
- e. Mampu menerima dan merangkul dirinya dengan kebaikan hati

Sehubungan dengan hal tersebut, Emma Sepalla (2014) menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki beberapa keuntungan seperti :

- a. Meningkatkan motivasi dan kemauan
- Membawa individu ke dalam perspektif yang lebih besar dan karenanya pengambilan keputusan menjadi lebih baik
- c. Membuat individu lebih ulet : mudah bangkit kembali dalam menghadapi kegagalan dan belajar dari kesalahan
- d. Membutan individu lebih cerdas secara emosional
- e. Menuunkan tingkat *stress* dan mengurangi perasaan kuwalahan
- f. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan serta depresi

#### g. Meningkatkan kesehatan.

Akin, Kayis, dan Satici (2011) mengatakan bahwa dimensi positif dari *self-compassion* menunjukkan jika terjadi pengalaman hidup yang negatif dalam diri individu, pendekatan individu tersebut terhadap dirinya sendiri akan menjadi lebih hangat, lembut, dan baik hati. Dengan begitu, ketika individu menyayangi diri sendiri saat menderita atau mengalami permasalahan, individu tersebut akan memberikan perasaan hangat, penuh kebaikan serta mempunyai keterkaitan dengan sesama manusia dan mereka akan mendapatkan emosi yang lebih positif serta lebih sedikit emosi negatif.

Harshita & Sasi (2019) mengatakan bahwa mempraktikkan self-compassion dapat meningkatkan kesejahteraan pada emerging adulthood (dewasa yang baru muncul, yakni masa antara periode remaja akhir dan dewasa awal) sehingga dapat membantu orangorang muda tersebut untuk mengatasi situasi sulit dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

### 4. Faktor-Faktor Pendukung Self-Compassion:

Adapun beberapa faktor pendukung yang dapat mempengaruhi self-compassion diantaranya ialah :

### 1) Jenis Kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Abidin & Sumaryanti (2016) menunjukkan bahwa guru perempuan lebih menunjukkan empati dan perhatian kepada siswanya dan masih mempunyai rasa peduli dan kasih sayang terhadap dirinya sendiri.

## 2) Lingkungan

Notoatmodjo (2003) menyebutkan bahwa B.F. Skinner pada tahun 1938 mengatakan tentang perilaku

seseorang dimana perilaku tersebut merupakan respon terhadap stimulus dari luar, yang kemudian disebut dengan teori Stimulus-Organisme-Respon. Kemudian oleh Skinner dibedakan menjadi dua respon yakni respondent respons/reflexive ditimbulkan oleh (respon yang rangsangan terentu) serta operant respons/instrumental (respon yang timbul dan berkembang yang kemudian diikuti oleh stimulus tertentu).

Sehubungan dengan hal di atas, Husein (2003) menyebutkan bahwa Burrhus Frederic Skinner memandang manusia adalah sekumpulan reaksi unik yang telah ada pada sebagian diantaranya, dan juga telah diturunkan secara genetis dari satu generasi kepada generasi selanjutnya. Pengkondisian yang telah manusia alami dari lingkungan sosial akan menentukan pengalaman dari sekumpulan perilaku yang sudah ada. Bisa dikatakan bahwa manusia adalah produk dari lingkungannya.

# 3) Kepribadian

Goldberg (1981) menyebutkan bahwa dengan teori kepribadian *Big Five Personality* akan mudah menunjukkan perbedaan individu kepada beberapa level, karena teori tersebut merupakan kecenderungan disposisi dasar yang bersifat universal yang dimiliki oleh semua individu. Adapun "Lima Besar" yang dimaksud adalah meliputi:

- *a) Neuroticism.* Yakni kepekaan emosi yang meliputi perasaan-perasaan negatif, cemas, sedih, mudah tersentuh, hingga *nerveous*.
- b) Opennes to experience / Agreeableness (Keterbukaan atas Pengalaman). Meliputi keterbukaan atas kedalaman atau keluasan pengalaman hidup

- c) Ekstraversion (Ekstraversi) & Agreeableness (Kesepakatan). Yang keduanya bersifat interpersonal dalam artian perbuatan seseorang ada kaitannya dengan orang lain, yakni seseorang dapat bekerja sama dan bergaul dengan orang lain.
- d) Conscientiousness (Ketelitian). Meliputi tugas dan capaian serta kontrol yang merupakan persyaratan sosial.

Sehubungan dengan hal di atas, menurut Abidin & Sumaryanti (2015) dimensi kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing guru akan mempengaruhi tinggi rendahnya self-compassion. Seseorang dengan agreeableness dan extraversion yang tinggi mampu menjalin hubungan sosial yang baik, sehingga mampu untuk bersikap baik terhadap orang lain terutama diri sendiri, serta dapat melihat kesulitan sebagai situasi yang dialami semua manusia.

Nelson, dkk (2017) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa individu dengan self-compassion dapat lebih sering merawat diri sendiri dengan lebih baik. Hal tersebut juga dapat menunjukkan emosi yang sehat yang mengarah pada lebih banyak kebaikan terhadap diri sendiri, yang di dukung oleh studi terbaru bahwa self-compassion sebenarnya adalah strategi untuk terlibat dalam perawatan diri emosional melalui kesadaran penuh perhatian dan regulasi afektif.

### B. SHADOW TEACHER (GURU PENDAMPING)

Guru tidak selalu dihadapkan dengan kondisi yang positif. *Shadow teacher* (guru pendamping) anak berkebutuhan khusus jauh berbeda ketika bersama/mendampingi anak normal. Dalam pendampingan tersebut guru terkadang dihadapkan pada pengalaman negatif dengan

siswa yang menyebabkan timbulnya ketegangan emosional. Hayati, Widyana & Sholichah (2016).

Shadow teacher menurut Yuwono (2007) adalah guru yang mempunyai pengetahuan serta keahlian dalam bidang anak berkebutuhan khusus dan memiliki beberapa tugas, yakni salah satunya adalah membantu dan/atau bekerjasama dengan guru sekolah reguler dalam membuat pembelajaran inklusi. Yuwono juga mengatakan bahwa menjadi shadow teacher harus memiliki pengetahuan yang cukup luas dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus.

Sulaksono (2007) mengatakan bahwa *shadow teacher* memiliki fungsi yang berbeda dengan *baby sitter* atau pengasuh. Karena, selain menjadi terapis bagi anak berkebutuhan khusus, guru *shadow* juga membantu guru kelas dalam memberikan pelajaran. Sehingga kualifikasi guru *shadow* pun tidak dapat sembarangan, menjadi guru *shadow* harus memiliki keahlian tertentu.

Sehubungan dengan hal di atas, Fitriyah (2018) mengatakan bahwa menjadi guru *shadow* adalah profesi yang serius, tidak hanya mendampingi siswa dengan *special needs*, tapi juga terus dapat mengusahakan agar menjadi agen profesional dalam mendidik, mengusahakan pembelajaran yang tepat dengan bantuan minimal pada siswa dengan *special needs*, karena siswa dengan *special needs* membutuhkan adanya *treatment* secara berbeda mulai dari metode mengajar, media pengajaran, jenis materi yang diajarkan, hingga tingkat evaluasi pelajaran yang digunakan guru untuk siswanya.

Adapun Nugroho & Mareza (2016) mengatakan bahwa tugas shadow teacher adalah :

 Membantu anak didik untuk tetap fokus pada pelajaran , salah satunya dengan upaya mengatur posisi tempat duduk anak didik dengan tepat,

- 2) Membantu anak didik untuk berpartisipasi secara tepat di kelas dengan menggunakan metode-metode tertentu,
- 3) Memberi tahu guru kelas jika anak tidak memahami materi,
- 4) Membantu anak didik untuk selalu bersikap positif pada tugastugas baru serta dapat meng-kontrol diri,
- 5) Membantu anak didik dalam merespon dengan tepat terhadap teman-teman dalam situasi sosial.
- 6) Membantu anak didik untuk memperoleh informasi serta ketrampilan baru,
- 7) Membantu anak didik untuk meningkatkan sosialisasi dengan teman sebaya,
- 8) Berkolaborasi dengan orang tua, guru serta staf sekolah dan profesional lain dalam mendampingi anak-anak berkebutuhan khusus.

Sehubungan dengan hal di atas Hanifah (2018) mengatakan bahwa guru pendamping (shadow teacher) memegang peran penting untuk membantu anak berkebutuhan khusus, baik pada perkembangan akademik maupun non akademik (seperti perkembangan sosialisasi, komunikasi, perilaku dan perkembangan latihan ketrampilan hidup sehari-hari). Tidak hanya itu, Hanifah (2018) juga menambahkan bahwa peran shadow teacher yakni memahami berbagai kesulitan belajar dan juga memahami cara menangani anak dengan baik serta dilatih untuk mampu membantu anak berinteraksi dengan orang lain disamping juga membantu anak dapat memahami pelajaran. Dalam proses pembelajaran, shadow teacher memiliki strategi khusus dalam memberikan layanan yang dapat membuat anak dampingan merasa nyaman di sekolah terutama saat di dalam kelas.

### C. PERSPEKTIF TEORITIK

Neff & Germer (2013) 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.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berfokus pada *self-compassion* atau cara mengasihi diri *shadow teacher* yang menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran dalam menghadapi permasalahan, salah satunya adalah masalah kelelahan fisik, mental maupun emosi terutama saat pendampingan kepada anak berkebutuhan khusus.

Abidin & Sumaryanti (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa beberapa guru yang menangani anak berkebutuhan khusus mempunyai *self-compassion* yang tinggi, yang mempunyai pengertian bahwa guru tersebut mampu memberi pengertian dan pemahaman di saat berada dalam situasi sulit serta dapat menerima kekurangan diri dan tidak menghakimi diri sendiri saat mengalami kegagalan.

Sauve & Julie (2017) mengatakan bahwa mengasihi diri itu relatif penting dan juga dapat secara kolektif berfungsi untuk menjelaskan perbedaan pencapaian pribadi yang lebih baik dari sebelumnya terutama pada guru.

Barnard & Curry, (2011) menyebutkan bahwa self-compassion membuat individu mampu untuk menempatkan diri sebagai manusia, sebagaimana individu lain pada umumnya. Sebagai manusia, individu memperlihatkan keadaan yang tidak sempurna dan sangat mungkin melakukan kesalahan. Keadaan tersebut dapat disebut sebagai commonhumanity. Dalam pandangan commonhumanity, individu akan menghadapi masalah secara objektif. Individu akan membangun konsep bahwa dirinya sebagaimana individu lain yang dapat melakukan kesalahan dan semua itu pasti dapat dihadapi.

Selain komponen-komponen dari *self-compassion* yang ada dalam diri individu, terdapat pula faktor-faktor pendukung lain terkait adanya *self-compassion* itu sendiri. Seperti yang telah dijelaskan oleh Abidin & Sumaryanti (2016) dalam penelitiannya bahwa terdapat faktor-faktor yang juga dapat menjadi pendukung adanya *self-compasision* dalam diri individu yakni salah satunya ialah faktor jenis kelamin serta faktor kepribadian, sehingga dapat digambarkan sebagai berikut::

# Self-Compassion



Gambar 1. Komponen & Faktor Pendukung Self-Compassion

Dari gambar di atas, dapat diketahui bahwa terdapatnya *self-compassion* dalam diri *shadow teacher* tidak hanya dengan memiliki komponen – komponen utama *self-compassion* itu sendiri, akan tetapi juga didukung dengan faktor pendukung lain yang saling beriringan.

#### BAB III

#### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dimana pendekatan ini bertujuan untuk menggali kesadaran terdalam para subjek tentang pengalamannya pada suatu peristiwa. Hasbiansyah (2008). Peneliti menggunakan metode tersebut untuk mengetahui fenomena *self-compassion* yang dimiliki oleh *shadow teacher* dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Pendekatan fenomenologi berupaya mengungkapkan dan memahami suatu realitas penelitian berdasarkan pada perspektif subjek penelitian. Hal tersebut menuntut kesatuan antara subjek peneliti dengan subjek pendukung dari objek penelitian. Kuswarno (2009).

Penelitian fenomenologi mencari jawaban atas makna dari suatu fenomena. Terdapat dua fokus utama menurut Hasbiansyah (2008) yakni *textural description* (apa yang dialami subjek penelitian tentang fenomena) serta *structural description* (bagaimana subjek mengalami dan memaknai pengalamannya). Dalam penelitian ini yang dikaji adalah *self-compassion* pada *shadow teacher*.

### B. Kehadiran Peneliti

Proses pengumpulan data penelitian kualitatif yang dilakukan oleh peneliti ini, menyebabkan peneliti untuk terlibat secara langsung dalam pengambilan data penelitian, diantaranya adalah melakukan wawancara atau berkomunikasi dengan informan penelitian baik secara langsung bertatap muka maupun melalui media *online*, dan disertai dengan pengambilan data dari dokumen yang dimiliki oleh informan penelitian.

Hal tersebut dilakukan karena kedudukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai instrumen inti pokok, dimana pengambilan data langsung dilaksanakan oleh peneliti itu sendiri, sehingga instrumen

diharapkan mempunyai adaptabilitas yang tinggi, juga dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang dapat berubah-ubah, dan dapat pula memperluas pertanyaan yang berguna sebagai tujuan penelitian. Nasution (1988).

#### C. Lokasi Penelitian

Kegiatan pengambilan data penelitian ini masih dalam lingkup Jawa Timur, meskipun data yang diambil secara *online* akibat pandemi yang terjadi. Adapun data penelitian diambil dari 3 informan yang diantaranya adalah dua informan berdomisili di Malang dan satu informan di Sidoarjo.

Keadaan yang dialami bumi pertiwi dan juga yang terjadi di hampir seluruh dunia akibat *corona virus* telah menyebabkan sebanyak 574.903 orang meninggal dunia, sementara 7.689.296 orang sembuh, dan tentunya masih ada 4.960.710 kasus aktif *corona virus* (covid-19) yang terdata diseluruh dunia (dilansir dari kompas.com pada 14 Juli 2020) dan diperkirakan kasus aktif *corona virus* akan berlangsung sampai waktu yang belum diketahui.

Maka dari itu, di Indonesia sementara ini akan terus menerapkan beberapa protokol kesehatan demi menghambat persebaran virus yang semakin luas. Diantaranya adalah sering mencuci tangan, menghindari menyentuh wajah khususnya di daerah mata, hidung dan mulut ketika tangan dalam kondisi yang belum bersih, menerapkan etika batuk dan bersin yakni dengan menutup mulut dan hidung menggunakan lengan bagian atas maupun menggunakan tisu yang tentunya langsung dibuang ke tempat sampah setelah digunakan untuk batuk maupun bersin, menggunakan masker, melakukan *physical distancing* dan tetap menjaga kesehatan (dilansir dari kompas.com pada 27 Mei 2020).

Sehingga pengambilan data penelitian yang dilakukan oleh peneliti, untuk informan yang berdomisili di Sidoarjo dilakukan pengambilan data berupa wawancara langsung dengan menerapkan beberapa protokol kesehatan, sedangkan untuk informan yang

berdomisili di Malang pengambilan data menggunakan media komunikasi jarak jauh berupa whatsapp text massage maupun whatsapp call.

#### D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini yaitu 3 orang informan penelitian yang berprofesi atau mengajar sebagai *shadow teacher* (guru pendamping anak berkebutuhan khusus) di daerah Jawa Timur. Menurut Creswell (2015), pada studi penelitian fenomenologi, penentuan informan bergantung pada kapabilitas orang yang akan diwawancarai untuk dapat mengartikulasikan pengalaman hidupnya, dapat melibatkan minimal 3, 4, hingga 10 sampai 15 informan penelitian dalam pengambilan data.

Sumber data tersebut yakni dua informan yang mengajar sebagai *shadow teacher* dan tinggal di Malang, dan satu informan lainnya mengajar sebagai *shadow teacher* dan tinggal di daerah Sidoarjo.

### E. Prosedur Pengumpulan Data

#### a. Wawancara

Wawancara menurut Yusuf (2014) merupakan salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yang secara singkat dapat dikatakan bahwa wawancara (interview) adalah suatu proses dimana terjalinnya interaksi antara pewawancara dengan sumber informasi (yang diwawancarai). Peneliti akan menggunakan wawancara sistematis, yakni wawancara yang terlebih dahulu menyusun pedoman wawancara, sehingga dalam wawancara yang dilakukan akan memperoleh data sesuai dengan apa yang akan peneliti teliti.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan dua proses pengambilan informasi atau melakukan wawancara, yakni dengan bertatap muka secara langsung dan melalui media komunikasi *online*. Pengambilan informasi melalui media komunikasi *online* adalah salah satu bagian dari pencegahan meluasnya paparan virus corona yang terjadi di

Indonesia dan juga di beberapa negara di dunia. Sedangkan pengambilan informasi dengan bertatap muka secara langsung yang dilakukan peneliti pun harus mematuhi protokol kesehatan yang berlaku.

Adapun pokok-pokok pertanyaan pada penelitian ini diantaranya:

Tema	Pokok Pertanyaan	
Self-kindness	1. Apa yang sering Anda lakukan untuk mengatasi	
	kelelahan dan kejenuhan?	
	2. Hal apa yang dapat membuat Anda bahagia saat	
	mendampingi anak berkebutuhan khusus?	
	3. Menurut Anda, apakah mendampingi anak	
	berkebutuhan khusus adalah hal yang baik bagi	
	kehidupan Anda ?	
Common-humanity	1. Menurut Anda, apakah orang lain juga	
	pernah/akan melakukan kesalahan yang sama?	
	2. Bagaimana menurut Anda jika kegagalan	
	adalah salah satu tantangan baru bagi Anda?	
Mindfulness	1. Hal apa yang membuat Anda harus survive atas	
	keadaan?	
	2. Apakah Anda sering menyalahkan diri sendiri	
	saat mengalami kegagalan?	
	3. Apakah Anda dapat memaafkan diri sendiri	
	ketika melakukan kesalahan?	

Tabel 1. Pokok Pertanyaan Penelitian

Menurut Sugiyono (2014), kegiatan komunikasi baik itu secara langsung maupun melalui jaringan telepon yang dilakukan antara peneliti dengan informan adalah tetap diakui sebagai interaksi.

#### b. Dokumentasi

Yusuf (2014) menyebutkan bahwa selain wawancara dan observasi, pengumpulan informasi juga dapat diperoleh melalui fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan harian, arsip foto, hasil rapat, jurnal kegiatan, dan sebagainya.

Pada penelitian ini, peneliti juga mengambil data temuan dari artikel mengenai informan sebagai *shadow teacher* yang ditulis oleh informan yang digunakan sebagai penggalian data. Data dari dokumen tersebut berupa buku catatan harian beserta tulisan pada blog pribadi informan.

#### F. Analisis Data

Analisis data menurut Creswell (2014) yaitu pengumpulan data dan penulisan temuan. Proses dalam penelitian kualitatif tidak seperti pada penelitian kuantitatif, di mana dalam penelitian kualitatif peneliti mengumpulkan data, kemudian menganalisis informasi, dan akhinya menulis laporan. Adapun tahapan-tahapannya menurut Creswell (2014) adalah sebagai berikut:

- a. Mengatur dan menyiapkan data untuk dianalisis. Meliputi tanskrip wawancara, catatan lapangan, dan data terkait untuk disortir dan mengatur data ke dalam berrbagai jenis, tergantung pada sumber informasi.
- b. Membaca atau melihat semua data untuk merefleksikan makna secara keseluruhan.
- c. Coding. Adalah proses pengorganisasian data dengan mengelompokkan potongan segmen teks atau gambar, yang melibatkan pengambilan data yang dikumpulkan selama pengumpulan data.
- d. Memberikan pemaknaan terhadap data-data yang telah diperoleh.
- e. Peneliti membuat interpretasi dalam penelitian dari temuan atau hasil. Dapat berupa makna yang berasal dari perbandingan temuan dengan informasi yang diperoleh dari literatur atau teori.

Dari pemaparan di atas, peneliti menggunakan langkah-langkah tersebut dalam menganalisis data temuan. Data yang didapatkan oleh peneliti ditulis dalam transkrip wawancara, memberikan koding, selanjutnya dilakukan proses interpretasi.

# G. Pengecekan Keabsahan Temuan Data

Pengecekan keabsahan data temuan menurut Creswell (2014) ada beberapa strategi utama, mulai dari yang paling sering digunakan dan mudah diimplementasikan, hingga yang kadang-kadang digunakan dan lebih sulit diimplementasikan, diantaranya adalah triangulasi (triangulate), member check (pemeriksaan informan), rich & thick description (deskripsi yang kaya, tebal dan terperinci), clarify the bias (menjelaskan bias yang dibawa peneliti ke dalam penelitian), present negative or discrepant information (menyajikan informasi negatif atau tidak sesuai yang bertentangan dengan tema), spend prolonged time in field (melakukan pengamatan jangka panjang dan berulang di lokasi penelitian), peer debrifing (pemeriksaan sejawat), dan external auditor (menggunakan auditor eksternal yakni auditor yang tidak terbiasa dengan peneliti atau proyek penelitian, sehingga dapat memberikan penilaian obyektif terhadap proyek penelitian tersebut).

Sehubungan dengan hal di atas, peneliti menggunakan pengecekan keabsahan data yakni dengan teknik triangulasi dan *member check*.

- 1. Triangulasi adalah teknik mengkonfirmasi keabsahan data penelitian dengan cara melakukan pengecekan dari data yang telah diperoleh dari sumber data. Data tersebut dapat dikumpulkan melalui berbagai sumber mencakup wawancara, observasi, maupun analisis dokumen. Creswell (2014).
  - Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan dokumentasi. Lalu, dikonfirmasi oleh data temuan lain melalui analisis dokumen yang lainnya.
- 2. Member check adalah proses pengecekan data yang diperoleh dari pemberi data dengan tujuan bahwa informasi yang disampaikan oleh pemberi data adalah akurat serta data atau informasi yang diperoleh peneliti sesuai dengan apa yang dimaksud kan oleh informan. Sugiyono (2013).

Hal tersebut dapat melibatkan kegiatan wawancara lanjutan dengan informan dalam penelitian dan memberikan kesempatan kepada informan untuk mengomentari hasil temuan, apakah sudah sesuai dengan apa yang informan maksudkan. Creswell (2014).

Pada penelitian ini, peneliti memastikan kembali kepada pemberi informasi dengan menjelaskan ulang hasil temuan kepada informan, apakah informasi yang telah diberikan tersebut sesuai dengan apa yang dimaksudkan oleh pemberi informasi. Apabila data yang diberikan tersebut telah disepakati oleh pemberi data, maka data tersebut kredibel. Namun, jika data yang ditemukan oleh peneliti tidak disetujui oleh pemberi data, maka peneliti melakukan diskusi dengan pemberi data tersebut.

Dengan melakukan *member check*, peneliti akan mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan yang diberikan oleh informan. Apabila data yang dihasilkan tersebut disepakati oleh pemberi data, maka data tersebut dapat dinyatakan valid.

#### **BAB IV**

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. SETTING PENELITIAN

Penelitian ini pada mulanya dilakukan dengan melakukan pencarian informasi terkait informan penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti melalui teman dan saudara, khususnya yang berdomisili dan mengajar sebagai *shadow teacher* di wilayah Jawa Timur (Surabaya dan sekitarnya). Selanjutnya, peneliti menindak lanjuti dengan menghubungi informan penelitian dan memastikan bahwa informan tersebut benar-benar sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Setelah itu, sebelum melakukan proses penelitian, peneliti mengajukan *informed consent* kepada informan terkait kesediaan menjadi informan penelitian.

Adapun ditemukan kendala dalam proses penggalian data dalam penelitian ini, yakni adanya beberapa informan penelitian yang tidak dapat ditemui secara tatap muka akibat virus Corona yang menyebarluas di seluruh Indonesia bahkan di beberapa negara di dunia, sehingga peneliti melakukan proses penggalian data melalui media komunikasi *online* (whatsapp) serta media komunikasi lainnya. Berikut adalah deskripsi mengenai informan dan setting penelitian:

## 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada informan yang berdomisli dan mengajar sebagai guru *shadow* di wilayah Jawa Timur, dengan mewawancarai informan secara personal melalui tatap muka dan melalui media komunikasi *online* yakni dengan *whatsapp text massage juga whatsapp call* serta media komunikasi lainnya dikarenakan beberapa keadaan yang tidak dapat dilakukan dengan bertatap muka secara langsung akibat adanya *corona virus* (covid-19). Informan pertama dan kedua yang berdomisili serta mengajar sebagai *shadow teacher* di Malang, yang bertepatan dengan adanya *corona virus* 

diikuti dengan kebijakan pemerintah untuk melakukan *lockdown* di beberapa wilayah, menyebabkan peneliti tidak dapat bertemu secara langsung untuk mewawancarai dan menggali data dari keduanya. Sehingga peneliti melakukan wawancara dan menggali data penelitian melalui media komunikasi *online* (whatsapp) serta media komunikasi lainnya.

Sehubungan dengan hal di atas, peneliti mewawancarai informan ketiga yang berdomisili di Sidoarjo secara langsung, yang tentunya dengan melaksanakan beberapa protokol kesehatan mengingat kondisi yang belum bisa dikatakan baik-baik saja meskipun telah memasuki fase baru yakni fase *new normal* (perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktifitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan virus) sebagaimana pemaparan dari Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Wiku Adisasmita yang dimuat dalam kompas.com pada 16 Mei 2020 .

Hal tersebut yang dilakukan oleh peneliti beserta informan ketiga saat bertemu untuk melakukan proses penggalian data yakni dengan tetap melakukan beberapa protokol kesehatan yang berlaku demi keselamatan peneliti dan juga informan.

#### 2. Gambaran Umum Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini terdiri dari 4 orang yang memenuhi kriteria penelitian, sebagai berikut :

### a. Profil Informan 1

Nama : D.A (inisial informan)

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Tempat Tinggal : Malang.

Tempat Mengajar : Malang.

Lama Mengajar : 1 tahun

Informan pertama adalah mahasiswi tingkat akhir yang menjadi *shadow teacher* selama 1 tahun. Dimulai sejak ia magang

di salah satu sekolah luar biasa di Malang hingga saat ini. Dalam pendampingan, D mengatakan bahwa setiap guru *shadow* memegang 1 anak dampingan. D sangat bahagia menjadi *shadow teacher*, karena menurutnya menjadi *shadow teacher* akan membawa kehidupannya kepada kebahagiaan.

#### b. Profil Informan 2

Nama : N.S (inisial informan)

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Tempat Tinggal : Malang.

Tempat Mengajar : Malang.

Lama Mengajar : 1,5 tahun

Informan kedua yakni telah menjadi *shadow teacher* selama 1,5 tahun. Dengan pribadi yang cenderung mudah dalam menyelesaikan masalah, sehingga informan 2 mudah dalam menjalankan aktifitas.

#### c. Profil Informan 3

Nama : A.R.A (inisial informan)

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Tempat Tinggal : Sidoarjo.

Alamat Mengajar : Sidoarjo

Lama Mengajar : 2 tahun

Informan ketiga yang menjadi *shadow teacher* selama 2 tahun ini adalah mahasiswi semester 4, ia memiliki tanggung jawab yang baik terhadap pekerjaannya. Meskipun ia sempat sulit untuk percaya terhadap orang lain, tapi ia tetap berinteraksi dengan baik kepada teman se-*team*nya maupun kepada anak dampingannya.

#### **B. HASIL PENELITIAN**

# 1. Deskripsi Temuan Penelitian

## a. Informan 1 (D.A)

Hasil dari temuan ini diketahui berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan I. Berikut akan diulas hasil temuan berdasarkan elemen terbentuknya *self-compassion*:

## 1) Self-Kindness

Menurut Neff & Dahm (2014) individu dengan *self-kindness* lebih dapat mendukung dan memahami diri sendiri. seperti pernyataan informan I sebagai berikut :

"yaa kumat-kumatan sih mba, ga selalu. Tapi jujur pas awal-awal dulu tuh sering tak rasain. Badan nih sakit semua. Mungkin karena masih adaptasi yaa dulu mba, hehe. Dan sekarang udah biasa gitu." (Wcr.1:65)

"yaa gimana ya mba, aku tuh kayak ga bisa, eh bukan gabisa sih, kayak ga mau gitu menyiksa diriku sendiri. Karena kan nanti bisa berdampak buruk pada diriku sendiri" (Wcr.1: 280)

"harus dijalani, saya seperti tengah dipersiapkan untuk berperan sebagai ibu." (Doc1:5)

Informan dapat menenangkan dan memelihara diri sendiri, dapat ditunjukkan oleh :

"yaa kalau udah bosen atau penat, biasanya sih aku main mba, kemana gitu buat refreshing. Kayak ke Matos, atau ke Batu ke Paralayang gitu." (Wcr.1: 150)

"... kalau aku sih biasanya nih mba, aku kontrol dulu tuh emosi pas mau berangkat. Ingat tujuan ..." (Wcr1: 310)

"yaa bersyukur mba, bisa bertemu dengan mereka. Banyak banget pelajaran yang aku dapet dari mereka. (Wcr.1: 350)... "Mereka diciptakan Allah dengan kelebihan masing-masing." (Wcr.1: 355)

Informan mempunyai keinginan untuk memperbaiki penderitaan yang dihadapi. Dapat ditunjukkan oleh :

"yaa mau gak mau mba, kita kan harus semnagat terus mba. Karena emosi positif bakal menularkan hal positif juga ke anak yang kita *shadow*-in" (Wcr.1: 300)

## 2) Common-humanity

Melibatkan pengakuan jika setiap orang pernah gagal dan membuat kesalahan. Dapat ditunjukkan oleh :

"kalo menurutku sih ya mba, mungkin bakal sama mba, ..." (Wcr.1:250)

"... mungkin jurusan psikologi juga sama mba kayak aku, udah dapet materi nih dibangku kuliah, tapi pas ke lapangan bakal beda lagi ceritanya." (Wcr.1:265)

Ketidaksempurnaan adalah hal yang wajar ketika hidup sebagai manusia. Dapat ditunjukkan oleh :

"duh, pernah mbak. kadang nih ya, pas pagi udah siap berangkat tuh, eh tiba-tiba datang namanya malas buat berangkat." (Wcr.1:80) ... "Apalagi kan kosku tuh agak lumayan jauh dari tempatku ngajar itu." (Wcr.1:85)... "Tapi aku selalu ingat-ingat lagi mba, aku ga boleh males, soalnya ini adalah tanggung jawabku sebagai guru *shadow*-nya dia." (Wcr.1:90)

# 3) Mindfulness

Ialah perhatian penuh terhadap diri sendiri. Dimana informan terbuka terhadap realitas yang dihadapi tanpa penghindaran atau penindasan terhadap diri sendiri. dapat ditunjukkan oleh:

"yaa akusih merasa tidak terbebani mbak. Karena kalau bukan kita, siapa lagi yang mau bekerja sosial seperti ini. Hatiku emang udah tergerak untuk hal ini mbak, ..." (Wcr.1:105)

"... melihat mereka ada perkembangan aja udah seneng luar biasa. Kayak kesabaran kita tuh udah terbayarkan gitu loh,..." (Wcr.1:195)

"saya bangga sekali kepada teman-teman *shadow teacher* saya. Banyak sekali pengorbanan yang telah kami lakukan." (Doc 1: 6)

Selain hasil temuan dari elemen *self-compassion*, berikut juga akan diulas faktor pendukung terbentuknya *self-compassion* pada informan 1. Diantaranya :

## 1) Faktor Lingkungan

Hasil temuan dari faktor pendukung terbentuknya *self-compassion* pada informan 1 yakni faktor lingkungan sebagai berikut:

Informan 1 menyesuaikan diri dengan lingkungan saat pendampingan, karena informan 1 merasa bertanggung jawab atas pekerjaannya. Ditunjukkan oleh :

"Yaa mau gak mau mba. kita kan harus semangat terus mba. Karena emosi positif bakal menularkan hal positif juga ke anak yang kita *shadow-*in." (Wcr.1:300)

### 2) Faktor Kepribadian

Hasil temuan dari faktor pendukung terbentuknya *self-compassion* yakni faktor kepribadian yang mengacu pada teori *big 5 personality* pada diri informan 1 ialah sebagai berikut :

## a. Opennes to Experiences

Informan 1 dapat terbuka atas pengalaman yang dialami. Ditunjukkan oleh :

"pernah sih mba, duluu banget aku merasa bahwa aku gagal. mungkin karena pas baru gitu yaa.. jadi belum bisa ngelakuin apa yang harus aku lakukan, ..." (Wcr.1: 230)

### b. Conscientiousness

Informan 1 dapat mengontrol dirinya, seperti ketelitian dalam melakukan berbagai hal, serta berusaha mencapai tujuan yang ada dalam visi misi termasuk adalah memberikan pendidikan terbaik kepada siswa atau anak dampingan. Ditunjukkan dengan :

- "... kalau kita ga bisa kontrol emosi, bawa emosi negatif misalnya, trus anak yang kita *shadow*-in juga pas *tantrum*, gimana coba?, ..." (Wcr.1: 305)
- "...biasanya nih mba, aku kontrol dulu tuh emosi pas mau berangkat. Ingat tujuan, ..." (Wcr.1:310)
- "... aku ga boleh sampai males, soalnya yang pertama ini adalah tanggung jawabku sebagai gurunya dia,..." (Wcr.1:90)
- "... trus aku juga udah kayak punya kewajiban untuk membantu anak dampinganku setidaknya sampai dia bisa melakukanhal-hal kecil apapun itu sendiri." (Wcr.1:95)

#### c. Extraversion

Perbuatan informan 1 terdapat kaitannya dengan orang lain, yakni dapat bekerjasama dan bergaul dengan orang lain di tempat kerja. Ditunjukkan dengan :

- "...ya pernah sih, sekali dua kali pas aku ga bisa masuk ke sekolah, dan akhirnya pekerjaanku tak minta tolong sama guru yang lain buat nge-shadowin, ..." (Wcr.1:125)
- "... jadi aku biasanya yaa tanya-tanya sama guru shadow yang sudah senior di sana." (Wcr.1: 240)

### b. Informan 2 (N.S)

Hasil dari temuan berikutnya diketahui berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan II. Berikut akan diulas hasil temuan berdasarkan elemen terbentuknya *self-compassion*:

#### 1) Self-kindness

Informan dapat mendukung dan memahami diri sendiri. Dapat ditunjukkan oleh :

"kalau capek ya istirahat mba, gaboleh terlalu memforsir tenaga." (Wcr.2: 45) ... 'Meskipun memang tenaga sungguh-sungguh terkuras." (Wcr.2: 50)

Informan dapat menenangkan dan memelihara diri sendiri, dapat ditunjukkan oleh ;

"yaa ga musti jalan-jalan mba, istirahat di rumah kan juga bisa. Masak masakan yang kita suka kan juga bisa. Lebih ke ngelakuin hobi aja sih. Hal yang positif tentunya." (Wcr.2:65)

# 2) Common-humanity

Melibatkan pengakuan jika setiap orang pernah gagal dan membuat kesalahan. Dapat ditunjukkan oleh :

"... tapi kalau melakukan kesalahan itu setiap manusia pasti lah semua pernah membuat kesalahan." (Wcr.2:75)

"...kegagalan sama tantangan itu beda. Kegagalan itu kan keberhasilan yang tertunda. Nah diantara proses menuju berhasil pasti akan melewati yang namanya tantangan." (Wcr.2:135)

## 3) Mindfulness

Ialah perhatian penuh terhadap diri sendiri. Dimana informan terbuka terhadap realitas yang dihadapi tanpa penghindaran atau penindasan terhadap diri sendiri. dapat ditunjukkan oleh:

"yaa ada saatnya bagahia, ada saatnya gak bahagia mba." (Wcr.2:110)

"ketika anak dampingan udah ada kemajuan buat neglakuin sesuatu gitu misalnya" (Wcr.2:120)

"momen tidak bahagia itu ya saat mereka berisik gitu, atau lari-lari keluar kelas. capek mba kejar-kejaran terus" (Wcr.2:125)

"ya ga jadi masalah mba, namanya juga udah pekerjaan kita" (Wcr.2:165)

"yaa kesal sih pasti mba, Tapi kadang kesalnya udah ganti jadi ketawa. karena ulah mereka juga. Jadi mereka yang bikin kesal, mereka juga yang bikin kita ketawa." (Wcr.2:180)

Selain mengulas temuan *self-compassion* dari elemen utamanya, berikut juga akan diulas mengenai faktor pendukung *self-compassion* dalam diri informan 2. Diantaranya :

## 1) Faktor Kepribadian

Hasil temuan untuk faktor kepribadian sebagai pendukung terbentuknya *self-compassion* yang mengacu pada teori *big 5 personality* dalam diri informan 2 yakni diantaranya :

#### a. Conscientiousness

Informan 2 mempunyai capaian serta kontrol diri, teratur dan mempriortaskan tugas. Dapat ditunjukkan dengan :

" ya karna udah tuntutan pekerjaan mbak."(Wcr. 2: 100)

"ya ga jadi masalah mbak, namanya juga udah pekerjaan kita." (Wcr.2:165)

#### b. Ekstraversion

Informan 2 dapat bekerja sama dengan orang lain yang meliputi rekan kerja. Dapat ditunjukkan dengan :

"... kita kan makhluk sosial. pasti butuh orang lain kan.. Nah kalo aku sama teman-teman yaa saling bantu kalo kesulitan dalam suatu hal, gitu.." (Wcr.2:215)

# c. Informan 3 (A.R.A)

Hasil dari temuan ini diketahui berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan III. Berikut akan diulas hasil temuan berdasarkan elemen terbentuknya *self-compassion*:

# 1) Self-kindness

Yakni informan dapat mendukung dan memahami diri sendiri. Dapat ditunjukkan dengan :

"... jadi yang saya lakukan sesekali saya liburan dan menjadi diri saya sendiri..." (Wcr.3:45)

"... intinya gitu. Kalau tetap stanby disitu terus, kapan majunya..." (Wcr.3:315)

"...seneng bisa bertemu dengan banyak orang yang karakternya berbeda-beda, trus anak-anak yang hebat juga membanggakan..." (Wcr.3:405)

Informan dapat menenangkan dan memelihara diri sendiri dan mempunyai keinginan untuk memperbaiki penderitaan yang dihadapi.

"... saya kembalikan lagi pikiran saya untuk menyatu dengan hati saya, merenung dan banyak berkomunikasi dengan team..." (Wcr.3:35)

"... kegagalan adalah suatu pelajaran. Dari kegagalan itu saya lebih banyak belajar dan mampu mengevaluasi diri saya lebih baik lagi....." (Wcr.3 :275)

"... yang perlu jadi pandangan adalah agar saya mampu berhasil mengatasi masalah yang ada di kehidupan saya. Tanpa suatu masalah, mungkin saya tak bisa tumbuh..." (Wcr.3: 290)

### 2) Common-humanity

Melibatkan pengakuan jika setiap orang pernah gagal dan membuat kesalahan adalah hal yang biasa dilakukan semua orang. Dapat ditunjukkan oleh :

"heheh, stress sih iya, tapi ya kembali lagi yang sedang kita hadapi anaknya seperti apa mba,hehe" (Wcr.3:75)

Ketidaksempurnaan adalah hal yang wajar ketika hidup sebagai manusia. Dapat ditunjukkan oleh :

"heheh, iya bener mba, kadang saya sendiri merasa seperti dibutuhkan kalau ada maunya aja hu hu hu, sedih. Kembali lai namanya juga anak-anak." (Wcr.3: 245)

"memang semua orang mempunyai pilihan hidup masing-masing

ehmm, mungkin ada yang hanya coba-coba gitu.itu mereka hatinya belum mantep ketemu anak-anak seperti mereka." (Wcr. 3:375)

# 3) Mindfulness

Ialah perhatian penuh terhadap diri sendiri. Dimana informan terbuka terhadap realitas yang dihadapi tanpa penghindaran atau penindasan terhadap diri sendiri. Dapat ditunjukkan oleh :

"pernah sih mba, sampai saya malu sama diri sendiri, ..." (Wcr.3:85)

"... tapi nih mba, kalau si anak yang didampingi itu tidak semangat belajarnya, lalu tantrum yang menurutnya adalah benar untuk dilakukan, itu bikin kesel banget trus sedih gitu." (Wcr.3: 410)

"peran kami begitu besar. Jasa kami setinggi orangtua kandung karena sepanjang hari dan waktu selama di sekolah, mereka selalu diasuh oleh shadow teacher" (Doc 3:14)

Selain mengulas temuan dari komponen self-compassion, berikut juga akan diulas faktor pendukung self-compassion dalam informan 3. Sebagai berikut :

# 1) Faktor Lingkungan

Berikut hasil temuan dari faktor pendukung *self-compassion* yakni faktor lingkungan :

Informan 3 ketika berada pada lingkungan tempat informan melakukan pendampingan tersebut, informan 3 menyesuaikan perilakunya agar dapat melakukan proses pembelajaran/pendampingan dengan baik.

"tapi ya kembali lagi yang sedang kita hadapi anaknya seperti apa mba,hehe" (Wcr.3:75)

"kesabaran dan ketelatenan adalah salah satu hal yang menunjang guru pendamping, karena dengan sabar dan telaten, guru pendamping bisa menjalankan pembelajaran dengan efisien,serta mampu sedikit demi sedikit mengarahkan hidup anak lebih baik lagi dan berjalan dengan semestinya" (Wcr.3:350,355)

## 2) Faktor Kepribadian

Hasil temuan faktor pendukung terbentuknya *self-compassion* pada informan 3 yang mengacu pada teori *big 5 personality* diantaranya sebagai berikut :

## a. Opennes to Experiences

Informan 3 dapat terbuka dengan pengalaman yang dialaminya. Dapat ditunjukkan dengan :

"stres sih iya,tapi kembali lagi yang kita hadapi anaknya seperti apa mbak,..." (Wcr.3:75)

#### b. Extraversion

Informan 3 dapat bekerja sama dan bergaul dengan rekan kerja. Dapat ditunjukkan dengan :

- "... sehingga saya banyak berkomunikasi dengan partner saya untuk mencari solusi." (Wcr.3:55)
- "... seneng karena bisa bertemu dengan banyak orang yang karakternya berbeda-beda..." (Wcr.3: 405)
- "... dan Alhamdulillah para partner saya ini adalah tim yang solid, yang mementingkan kepentingan besama, ..." (Wcr.3:410)

### c. Conscientiousness

Informan 3 mempunyai capaian tujuan diantaranya memberikan pendidikan yang terbaik bagi anak dampingan, serta memprioritaskan tugas atau kewajiban dengan mematuhi aturan. Dapat ditunjukkan dengan :

"... karena memang SOP kerja saya jangan sampai mata kita tidak tau kejadian anak tersebut sedikitpun." (Wcr.3:170)

#### 2. Hasil Analisis Data

Berdasarkan dari hasil temuan data yang telah diperoleh dari wawancara, data-data tersebut kemudian dianalisis dan diinterpretasikan sesuai dengan fokus penelitian yakni gambaran *self-compassion* pada *shadow tecaher*. Penjelasannya sebagai berikut :

## a. Gambaran Self-Compassion

### 1) Informan 1

## a) Self-Kindness

Informan 1 mengatakan bahwa informan tidak mau menyiksa diri informan sendiri dengan menyalahkan diri informan tersebut namun cenderung memaafkan diri informan sendiri ketika melakukan kesalahan. Bisa dikatakan bahwa informan 1 cenderung dapat memahami diri dan juga telah melakukan yang terbaik yang informan bisa.

Tidak hanya itu, informan 1 juga mengatakan bahwa ketika informan 1 bosan, informan tersebut memanjakan diri dengan jalan-jalan. Adapun menurut infoman 1, informan tersebut bahagia sekali menjadi shadow teacher. Bisa dikatakan, informan 1 cenderung dapat menenangkan serta dapat memelihara diri sendiri dengan baik.

Informan 1 juga mengatakan bahwa informan harus tetap semangat karena emosi positif yang ditanamkan oleh informan 1 akan dapat menularkan hal positif juga kepada anak dampingan informan tersebut. Bisa dikatakan bahwa informan 1 cenderung mempunyai keinginan untuk memperbaiki penderitaan yang dihadapi.

# b) Common-Humanity

Informan 1 mengatakan bahwa kesulitan yang pernah dialami akan dialami pula oleh orang lain yang akan

mendampingi anak berkebutuhan khusus untuk pertama kali. Bisa dikatakan informan 1 cenderung mengakui bahwa setiap orang juga pernah/akan melakukan kesalahan yang sama seperti yang telah dilakukan.

Informan 1 juga mengaku bahwa pernah berada dalam keadaan tidak bersemangat, akan tetapi informan 1 kembali bangkit dan mengatakan kepada diri informan tersebut bahwa informan 1 harus bersemangat demi anak dampingan. Bisa dikatakan bahwa informan 1 cenderung dapat mengakui bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang wajar dialami setiap manusia yang hidup.

## c) Mindfulness

Informan 1 mengatakan bahwa tidak merasa terbebani menjadi *shadow teacher*, informan juga menambahkan bahwa menjadi *shadow teacher* adalah suatu panggilan hati. Informan 1 juga merasa bahagia karena telah menjadi seorang *shadow teacher*. Bisa dikatakan bahwa informan 1 cenderung dapat terbuka terhadap realita yang ada tanpa menghindari maupun menindas diri sendiri.

#### 2) Informan 2

## a) Self-Kindness

Informan 2 mengatakan bahwa tidak boleh terlalu mem-forsir tenaga meskipun sebenarnya tenaga informan sungguh-sungguh terkuras. Informan 2 juga menambahkan bahwa jika telah lelah segera beristirahat dan melakukan hal-hal yang disukai. Menurut informan 2, memanjakan diri tidak harus selalu dengan jalan-jalan, melainkan dapat dialihkan dengan melakukan hobi atau memasak makanan yang disuka atau hanya sekedar beristirahat dirumah. Dari hal tersebut, bisa dikatakan bahwa informan 2 cenderung

dapat memahami serta menenangkan diri sendiri dengan cara informan 2 itu sendiri.

## b) Common-Humanity

Informan 2 mengatakan bahwa setiap manusia pastilah pernah membuat kesalahan dan itu hal wajar, informan 2 juga menambahkan bahwa ketika seseorang akan berhasil pastilah akan melewati sebuah tantangan. Dari pernyataan tersebut, bisa dikatakan bahwa informan 2 cenderung dapat mengakui bahwa setiap manusia pasti pernah melakukan sebuah kesalahan.

## c) Mindfulness

Informan 2 mengatakan bahwa ada saatnya untuk bahagia dan ada saatnya untuk tidak bahagia, semua orang akan merasakannya. Informan menambahkan jika hal yang membuatnya bahagia ialah disaat anak dampingan mengalami kemajuan dalam perkembangan. Lalu, ketika anak dampingan tersebut berisik hingga lari-larian, itulah yang menyebabkan informan 2 kesal. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa informan 2 cenderung mempunyai perhatian terrhadap diri informan, serta informan 2 juga cenderung dapat terbuka terhadap realitas yang dihadapi tanpa melakukan penghindaran.

#### 3) Informan 3

#### a) Self-Kindness

Informan 3 mengatakan bahwa ketika informan merasa lelah dan bosan atas pekerjaan menjadi guru *shadow*, informan 3 sesekali melakukan liburan dan menjadi diri informan sendiri. Hal ini dapat dikatakan bahwa informan 3 cenderung dapat mendukung dan memahami diri sendiri ketika mengalami kelelahan dan

bosan dan mengetahui apa yang harus dilakukan ketika mengalami hal tersebut.

Informan 3 juga mengatakan bahwa setiap orang harus maju ke depan, karena ketika seseorang tetap standby pada kondisi yang sama, menurut informan 3 hal tersebut akan menghambat seseeorang untuk lebih maju ke depan. Informan 3 juga menambahkan bahwa suatu masalah adalah bekal untuk informan 3 tumbuh, jika tidak ada masalah, informan tidak akan mendapat pelajaran kehidupan. Dan menurut informan 3, yang harus dilakukan saat mengatasi masalah itu adalah segera menari solusi dan jalan keluar. Hal ini dapat dikatakan bahwa informan 3 cenderung mempunyai keinginan yang kuat untuk memperbaiki penderitaan yang dihadapi .

Tidak hanya itu, informan 3 mengatakan bahwa informan senang dan bahagia sekali menjadi *shadow teacher*, karena dari situ informan dapat bertemu dengan banyak orang dengan karakter yang berbeda-beda, dan dapat dipertemukan dengan anak-anak yang hebat juga membanggakan. Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa informan 3 cenderung dapat mengetahui hal yang bisa membuat diri informan tenang, sehingga jauh lebih mudah bagi informan untuk membahagiakan dirinya sendiri.

#### b) Common-Humanity

Informan 3 menjelaskan bahwa menjadi shadow teacher memang tidak jauh dari mengalami stress. Namun, informan 3 menyadari bahwa stress yang dialami tersebut adalah hal yang wajar, mengingat yang ditangani adalah anak yang berbeda dari anak normal. Dari hal tersebut, dapat dikatakan bahwa informan 3 cenderung dapat mengakui bahwa yang dilakukan oleh informan tersebut

pasti juga akan dilakukan oleh orang lain dengan posisi yang sama.

Tidak hanya itu, informan 3 juga mengatakan bahwa setiap orang memiliki pilihan hidp masing-masing. dan setiap orang juga pernah melakukan kesalahan, dan itu hal yang wajar. Dari hal tersebut, dapat dikatakan bahwa informan 3 cenderung dapat mengakui bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang wajar dalam kehidupan manusia.

# c) Mindfulness

Informan 3 mengatakan bahwa ia pernah melakukan kesalahan hingga malu pada diri informan sendiri namun informan 3 menjadikan hal tersebut untuk dijadikan sebagai pelajaran bagi kehidupan di masa mendatang. Informan 3 juga menambahkan bahwa informan pernah kesal ketika anak dampingan informan tersebut menalami tantrum dan tidak semangat belajar akan tetapi, kembali lagi bahwa hal tersebut adalah memang tugas yang telah dipilih dan dijalankan, sehingga informan 3 memang harus mengesampingkan rasa kesal diganti dengan emosi positif yang dapat menular kepada anak dampingan. Dari hal tersebut, dapat dikatakan bahwa informan 3 cenderung dapat terbuka terhadap realitas yang informan alami, terutama ketika informan 3 mengalami hal yang tidak disukai, tanpa menghakimi diri informan sendiri.

Gambaran uraian menyeluruh tentang *self-compassion* ketiga informan pada penelitian ini dapat diperlihatkan pada tabel berikut :

Self-Compassion					
Informan 1	Informan 2	Informan 3			
(Self-kindness)  - dapat memaafkan diri sendiri - dapat menenangkan dan memelihara diri sendiri dengan baik - selalu menanamkan emosi positif dan bersemangat	(Self-kindness)  - memanjakan diri dengan melakukan hobi saat penat  - memahami & menenangkan diri dengan cara informan sendiri	(Self-kindness)  - dapat memahami diri sendiri, ketika merasa lelah akan menyempatkan diri untuk refresh sejenak, serta dapat mengetahui apa yang harus dilakukan  - selalu berfikir positif untuk terus bisa maju ke depan			
		- senang dan bangga menjadi guru <i>shadow</i>			
(Common humanity) - mengakui bahwa setiap orang juga pernah/akan melakukan kesalahan yang sama - dapat memahami bahwa ketidak-sempurnaan adalah hal wajar yang dialami oleh manusia  (Mindfulness) - terbuka terbadan	(Common humanity) - dapat mengakui bahwa setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan dari kesalahan tersebut informan yakin bahwa setiap orang juga pasti akan dapat melewatinya  (Mindfulness) - dapat terbuka	(Common humanity) - dapat mengakui bahwa kesalahan yang dilakukan juga dapat dilakukan juga oleh orang lain, serta informan berkeinginan kuat untuk segera bangkit dari permasalahan  (Mindfulness) - meskinun ketika			
<ul> <li>terbuka terhadap realita yang ada</li> <li>tidak ingin menindas diri sendiri</li> <li>merasa bahagia menjadi guru shadow</li> </ul>	- dapat terbuka akan realita yang ada bahwa ada saatnya akan merasa bahagia dan ada pula saat merasa tidak bahagia. Namun disaat informan telah melewati rasa yang tidak bahagia, informan justru merasa bangga saat anak dampingan mengalami kemajuan.	- meskipun ketika pendampingan ada kalanya merasa kesal, namun informan ingat kembali bahwa hal tersebut adalah tugas yang dipilih, dan informan dapat menerima hal tersebut dengan hati terbuka			

Tabel 2. Self-Compassion

# b. Faktor Pendukung Self-Compassion

## 1) Informan 1

## a) Faktor Lingkungan

Informan 1 dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat informan 1 bekerja, yakni selalu semangat dan berusaha untuk selalu mengontrol emosi positif agar anak dampingan juga tertular energi postif dari informan 1. Informan 1 juga mengatakan bahwa ketika akan berangkat ke tempat mengajar, selalu ingat untuk tidak malas, karena tanggung jawab informan 1 sebagai guru pendamping yakni membantu anak dampingan setidaknya sampai bisa melakukan hal-hal kecil sendiri. Informan 1 juga menambahkan bahwa menjadi guru shadow memang harus benar-benar sabar.

# b) Faktor Kepribadian

Informan 1 mempunyai faktor kepribadian yang mengacu pada teori big 5 personality yakni :

- 1. Opennes to experiences bahwasannya informan 1 dapat terbuka atas pengalaman yang ia alami, dapat memahami apa yang sedang informan alami, serta segera berusaha mencari solusi atas masalah tersebut.
- 2. Conscientiousness, bahwasannya informan 1 mempunyai kontrol terhadap dirinya, mempunyai motivasi dalam pencapaian visi misi sekolah, serta memprioritaskan tugas.
- 3. *Extraversion*, bahwasannya perbuatan yang dilakukan oleh informan 1 terdapat kaitannya dengan orang lain, yakni informan 1 dapat bekerjasama dengan teman seprofesi maupun rekan kerja di tempat kerja.

# 2) Informan 2

## a) Faktor Kepribadian

Informan 2 mempunyai faktor kepribadian yang mengacu pada teori *big 5 personality* , mendukung terbentuknya *self-compassion* dalam diri informan tersebut, meliputi :

- Conscientiousness, dimana informan 2 mempunyai tugas dan capaian yang harus dicapai untuk mewujudkan visi dan misi lembaga, serta memprioritaskan tugas.
- 2. Extraversion, dimana informan 2 dapat bekerjasama dengan teman kerja dan juga dapat berinteraksi dengan baik kepada anak dampingan.

### 3) Informan 3

## a) Faktor Lingkungan

Informan 3 dapat menempatkan diri informan pada lingkungan tempat informan mendampingi siswa. Karena informan sadar bahwa kesabaran dan ketelatenan akan berdampak pada efisiensi proses pembelajaran/pendampingan. Sehingga ketika informan merasa penat atau lelah, maka informan ingat tujuan awal informan bekerja, dan mengingat bahwa siswa yang di dampingi membutuhkan pendampingan dan pembelajaran yang terbaik dari diri informan. Dan informan yakin bahwa hal positif justru akan timbul ketika informan dengan sabar dan ikhlas dalam mendampingi siswa informan tersebut.

### b) Faktor Kepribadian

Informan 3 memiliki faktor kepribadian yang mengacu pada teori *big 5 personality* diantaranya :

1. Opennnes to experiences, yakni dapat terbuka atas pengalaman hidup dan mengakui bahwa hidup itu tidak ada yang mudah, demikian pula setiap orang pasti

- mengalaminya dan juga melakukan cara bagaimana agar bisa menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi.
- 2. Conscientiousness, yakni informan 3 disiplin dalam tugas dengan artian dapat mematuhi norma serta peraturan yang telah ditentukan oleh lembaga.Informan 3 juga memprioritaskan tugas yakni salah satunya adalah memberikan pendidikan yang terbaik untuk anak dampingan.
- 3. Extraversion, yakni informan 3 dapat secara baik menjalin kerjasama dengan teman kerja, juga dapat menjalin interaksi yang baik antara informan 3 dengan anak dampingan informan. Serta berkomunikasi dengan orangtua siswa tentang perkembangan siswa selama pendampingan dengan informan.

Adapun faktor – faktor pendukung *self-compassion* apabila diuraikan pada tabel, sebagai berikut :

Faktor Pendukung Self-Compassion				
	Informan 1	Informan 2	Informan 3	
Faktor Lingkungan	Informan 1 dapat menyesuaikan dengan lingkungan saat pendampingan karena informan 1 merasa bertanggung jawab atas pekerjaannya	<u>-</u>	Informan 3 dapat menyesuaikan diri saat pendampingan agar informan 3 dapat melakukan proses pembelajaran/pendampingan dengan baik	
(Faktor				
Kepribadian)				
Extraversion	Informan 1 dapat bekerjasama dan bergaul dengan orang lain di tempat kerja.	Informan 2 dapat bekerjasama dengan baik	Informan 3 dapat bergaul dengan baik dengan rekan kerja maupun wali murid.	
Conscientiousness	Informan l dapat mengontrol dirinya serta berusaha mencapai tujuan yang ada dalam visi misi lembaga/organisasi termasuk memberikan pendidikan yang terbaik kepada siswa atau anak dampingan.	Informan2 mempunyai capaian serta kontrol diri yang baik, dapat bekerja secara teratur dan dapat memprioritaskan tugas.	Informan 3 mempunyai capaian tujuan yakni dapat memberikan edukasi atau pendampingan yang baik kepada anak damingan, dan juga informan 3 dapat mematuhi aturan dengan baik.	
Openness to	Informan 1 dapat	<u> </u>	Informan 3 dapat terbuka	
Experiences	terbuka atas		atas pengalaman yang	
	pengalaman		dialaminya.	
	pribadinya.			

Tabel 3. Faktor Pendukung Self-Compassion

#### C. PEMBAHASAN

Berdasakan hasil temuan yang diperoleh oleh peneliti, maka akan dibahas selanjutnya terkait hasil yang dianalisis dari data-data yang ada.

## 1) Elemen Utama Self-Compassion

## 1. Self-Kindness

Self-kindness yang dimiliki oleh ketiga informan berbeda-beda. Hal tersebut dilakukan ketiga informan saat mengalami atau menghadapi suatu permasalahan. Ketiga informan dapat mendukung dan memahami diri sendiri dengan cara yang berbeda-beda, seperti jalan-jalan, liburan atau hanya sekedar beristirahat di rumah dengan melakukan kegiatan yang disukai. Ketiga informan tersebut juga menanamkan semangat dan tetap berpikir positif serta tetap harus maju ke depan.

Hal tersebut seperti pernyataan Neff & Dahm (2014) bahwa individu dengan *self-kindness* dapat mendukung dan memahami diri sendiri, dan mempunyai keinginan kuat untuk memperbaiki penderitaan yang dialami.

## 2. Common-Humanity

Ketiga informan sama-sama memiliki pemikiran bahwa semua orang akan dan/atau mengalami hal yang sama seperti yang ketiga informan alami. Ketiga informan juga pernah berada dalam keadaan yang tidak diinginkan dan menganggap hal tersebut adalah wajar dialami oleh setiap *shadow teacher* ataupun setiap manusia. Namun, ketiga informan tidak terlarut dalam permasalahan yang dihadapi, ketiga informan segera mencari solusi apabila terjadi permasalahan dalam kehidupan ketiga informan tersebut.

Hal itu sebagaimana pernyataan Neff & Dahm (2014) bahwa *common-humanity* adalah melibatkan pengakuan jika setiap orang bisa mengalami gagal, membuat kesalahan, dan kadang-kadang salah. Individu tidak selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan sering kecewa (baik dalam diri sendiri maupun dalam keadaan hidup). Itu

semua adalah bagian dari pengalaman manusia dan individu tersebut tidak sendirian dalam ketidaksempurnaan. Justru ketidaksempurnaan tersebut adalah sesuatu yang membuat individu menjadi manusia pada umumnya.

## 3. Mindfulness

Menjadi *shadow teacher* memang tidak mudah bagi ketiga informan, berdasarkan pengalaman-pengalaman yang telah diceritakan. Saat menjadi *shadow teacher* ketiga informan menjelaskan bahwa pernah mengalami keadaan dimana ada rasa sedih dan juga bahagia. Ketiga informan mengakui bahwa *stress* yang dihadapi adalah bagian dari dampak pekerjaan yang dijalani, namun ketiga informan tidak merasa terbebani dengan hal tersebut, dan justru ketiga informan merasa bahagia menjadi *shadow teacher*. Kebahagiaan tersebut di dapat ketiga informan saat anak dampingan mengalami kemajuan dalam perkembangannya hingga memenangkan sebuah kejuaraan. Hal tersebut benar-benar dirasakan ketiga informan saat menjadi *shadow teacher* meskipun rasa kesal terkadang masih menyertai salah satu dari ketiga informan.

Hal tersebut sebagaimana penjelasan Neff & Dahm (2014) bahwa *Mindfulness* (perhatian penuh) disebutkan bahwa individu terbuka terhadap realitas yang dihadapi tanpa penghakiman, penghindaran atau peindasan terhadap diri sendiri. Meskipun kelihatannya rasa sakit yang dialami itu nampak sangat jelas, namun individu harus mau mengakuinya dan mau untuk merangkul diri sendiri dengan belas kasih (*self-compassion*).

Berdasarkan pemaparan di atas, menunjukkan bahwa *shadow teacher* pada penelitian ini mempunyai *self-compassion* dalam diri *shadow* tersebut, sesuai dengan terdapatnya tiga elemen utama *self-compassion* yang terdapat dalam diri tiga informan dalam penelitian ini. *Shadow teacher* dengan *self-compassion* cenderung lebih terbuka terhadap

permasalahan atau kejadian dalam kehidupan dan dengan permasalahan itu, beberapa *shadow* dalam penelitian ini cenderung lebih memilih untuk segera bangkit dan terus melangkah ke depan sambil menjadikan permasalahan sebagai pelajaran hidup untuk kehidupan mendatang yang jauh lebih baik. Seperti yang telah dipaparkan oleh Hidayati (2018) bahwasannya *self-compassion* dapat membuka kesadaran seseorang ketika mengalami atau berada daam keadaan yang tidak diinginkan, sehingga individu tersebut mampu menerima dan tidak menghindar dari keadaan yang harus dihadapi.

Shadow teacher dengan self-compassion cenderung dapat menerima pekerjaan yang dijalani dengan hati lapang serta lebih bahagia, yang dapat disebabkan oleh kepribadian shadow itu sendiri, maupun dorongan energi positif dari lingkungan sekitar yakni anak-anak yang didampingi maupun partner bekerja di tempat kerja.

Hal tersebut berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akin dkk (2011) yang menyebutkan bahwa ketika individu dapat menyayangi diri sendiri saat mengalami masalah, individu tersebut akan mempunyai perasaan yang lebih hangat, penuh kebaikan serta mempunyai keterkaitan dengan sesama manusia.

Sehubungan dengan hal di atas, Neff & Germer (2013) mengatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan hidup, namun tidak secara langsung membuang emosi negatif, tetapi emosi positif dihasilkan dengan merangkul emosi negatif. Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri sendiri dan cenderung termotivasi untuk mengubah perilaku yang kurang produktif dan dapat memperbaiki kesalahan serta dapat menghadapi tantangan yang baru.

Atkinson, dkk (2017) mengatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan cenderung dapat menekan pikiran dan emosi

yang tidak diinginkan, serta cenderung lebih dapat mengakui hal tersebut sebagai sesuatu yang wajar.

## 2) Faktor Pendukung Self-Compassion

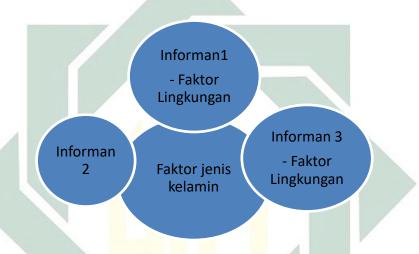
Sehubungan dengan tiga komponen utama *self-compassion*, terdapat pula faktor pendukung terbentuknya *self-compassion* itu sendiri yang berjalan beriringan. Dalam penelitian ini, *shadow teacher* memiliki faktor pendukung diantaranya adalah faktor jenis kelamin, faktor lingkungan dan faktor kepribadian.

Shadow teacher dalam penelitian ini ketiganya adalah berjenis kelamin perempuan. Ketiga informan tersebut memilki rasa kasih dan sayang terhadap anak dampingan, hingga telah menganggap seperti keluarga sendiri. Disamping karena kewajiban atau peraturan dari lembaga maupun sekolah tempat ketiga informan bekerja, ketiga informan tersebut juga memang mempunyai empati dan rasa kasih sayang yang tulus dari dalam diri, namun tidak membuat ketiga informan terbebani maupun merasa tersiksa, justru dengan memberikan edukasi atau dampingan tersebut kepada anak dampingan, ketiga informan merasa bahagia apalagi ketika anak dampingan mengalami kemajuan dalam beberapa hal. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Abidin & Sumaryanti (2016) mengatakan bahwa guru dengan jenis kelamin perempuan memiliki rasa welas asih, empati dan perhatian kepada siswanya lebih banyak dari laki-laki, tanpa kehilangan rasa peduli dan kasih sayang terhadap diri sendiri.

Faktor pendukung *self-compassion* selanjutnya ialah faktor lingkungan, dimana ketiga informan dihadapkan pada lingkungan yang mengharuskan atau dapat memposisikan diri ketiga informan tersebut menjadi lebih sabar, lebih dapat mengatur emosi, dan dapat mengatur jalannya pembelajaran bagi anak dampingan supaya berjalan dengan lancar. Hal tersebut berdasarkan teori dari tokoh psikologi B.F. Skinner yang dibahas oleh Haslinda (2019) dalam penelitiannya yakni Skinner

mengembangkan suatu pendekatan tentang pengkondisian dimana manusia menghasilkan suatu respon dari aktifitas yang dilakukan atas dasar lingkungan, memunculkan kebiasaan atau hanya memunculkan hal yang harus dibiasakan terhadap suatu hal tertentu secara terus menerus.

Berikut jika digambarkan mengenai faktor pendukung terbentuknya *self-compassion* yang meliputi jenis kelamin serta faktor lingkungan, sebagai berikut :



Gambar 2. Faktor pendukung self-compassion (jenis kelamin & lingkungan)

Berdasarkan gambar di atas, ketiga informan sama-sama berjenis kelamin perempuan, namun untuk faktor lingkungan hanya dimiliki oleh informan 2 dan informan 3 saja.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini memiliki tiga informan perempuan dan tidak terdapat informan berjenis kelamin laki-laki, sehingga tidak ada yang dapat dijadikan perbandingan. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Abidin & Sumaryanti (2016) telah menyatakan bahwa dibandingakn dengan laki-laki, seseorang/pendidik dengan jenis kelamin perempuan mempunyai rasa kasih sayang serta empati kepada siswanya lebih tinggi, namun para pendidik tersebut juga dapat menyayangi diri sendiri.

Faktor lingkungan sebagai faktor pendukung *self-compassion* pada penelitian ini hanya terdapat pada informan 1 dan informan 3. Dimana

kedua informan tersebut menyesuaikan diri dengan keadaan pada lingkungan bekerja, yakni terutama saat pendampingan. Kedua informan mengakui bahwa memberikan pembelajaran/pendampingan kepada anak dengan *special needs* harus lebih teliti dan sabar dibanding dengan saat memberikan pembelajaran pada anak reguler. Namun, tidak kemudian hal tersebut dapat dijadikan sebagai tolok ukur yang mutlak. Karena masih ada beberapa faktor pendukung lain yang mungkin masih belum tergali dan dibahas dalam penelitian ini.

Faktor kepribadian yang menjadi faktor pendukung self-compassion pada penelitian ini terdapat pada ketiga informan. Faktor kepribadian yang ada pada diri ketiga informan tersebut mencakup extraversion, conscientiousness dan openess toexperiences seperti yang digambarkan dalam diagram berikut:

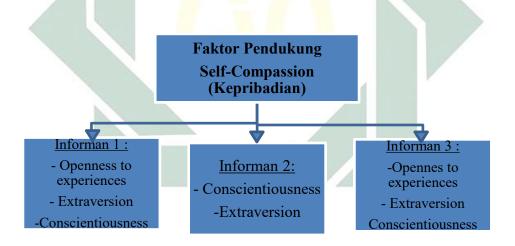


Diagram 3. Faktor Pendukung self-Compassion (Kepribadian)

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa informan 1 mempunyai trait kepribadian *openness to experiences, extraversion*, dan *conscientiousness*. Sedangkan informan 2 hanya memiliki trait kepribadian diantaranya *conscientiousness* dan *extraversion*. Kemudian informan 3 memiliki trait kepribadian yakni *opennes to experiences*, *extraversion*, dan *conscientiousness*.

Guru *shadow* dengan trait kepribadian *extraversion* menunjukkan lebih banyak interaksi, baik dengan siswa atau anak dampingan maupun rekan kerja hingga orangtua siswa. Ketiga informan tidak ragu untuk meminta tolong maupun berdiskusi dengan rekan kerja tentang masalah yang dialami dengan tujuan agar mendapat solusi yang tepat. Dan juga ketiga informan menjalin komunikasi yang baik dengan orangtua siswa dengan memberitahukan perkembangan anak dampingan kepada orangtua tersebut.

Trait kepribadian *conscientiousness* pada ketiga informan menunjukkan bahwa ketiga informan mempunyai prioritasyang tinggi terhadap pekerjaan, salah satunya ialah memberikan pendidikan dan pendampingan yang baik untuk anak dampingan. Ketiga informan juga mematuhi norma dan peraturan yang berlaku di lembaga atau sekolah tempat ketiga informan mengajar.

Hal tersebut di atas sesuai dengan yang dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Abidin & Sumaryanti (2016) bahwa guru yang memiliki faktor kepribadian extraversion dan conscientiousness yang dominan menunjukkan bahwa guru tersebut mempunyai self-compassion yang tinggi, hal tersebut menyebabkan guru menunjukkan sifat periang, serta penuh perasaan saat menghadapi anak berkebutuhan khusus (dengan artian agar anak dampingan merasa bahwa guru shadownya adalah orang yang menyenangkan).

Namun tak hanya itu, dalam penelitian ini informan 1 dan informan 3 mempunyai trait kepribadian *opennes to experiences* yang menjelaskan bahwa informan 1 dan 3 cenderung dapat terbuka atas pengalamannya, dapat menerima pengalaman negatif yang dialami lalu dapat dengan segera mencari solusi untuk permasalahan tersebut.

Dari uraian tersebut, faktor-faktor pendukung terbentuknya self-compassion berjalan beriringan dengan komponen self-compassion itu

sendiri. Dan hal-hal yang telah dibahas di atas, memberikan gambaran bahwa *shadow teacher* dengan *self-compassion* cenderung dapat menjalankan pekerjaan dengan hati yang lapang serta bahagia dengan suka-dukanya. Seperti yang disampaikan oleh Akin, dkk (2011) dalam penelitiannya bahwa ketika seorang individu dengan *self-compassion* mengalami masalah, individu tersebut akan memiliki perasaan lebih hangat, mempunyai keterikatan sesama manusia serta memiliki penuh kebaikan.

Seperti yang disampaikan Nelson, dkk (2017) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa individu dengan *self-compassion* bisa lebih sering merawat diri sendiri dengan lebih baik serta dapat menunjukkan emosi yang sehat yang mengarah pada lebih banyak kebaikan terhadap diri sendiri.

Sehubungan dengan hal tersebut, Marshall dkk (2015) mengemukakan bahwa *self-comppassion* yang tinggi akan dapat menahan efek merugikan dari *self-esteem* yang rendah pada kesehatan mental,serta menjadi proses pengaturan kunci dalam melindungi terhadap gejala depresi.

Demikian pula Wood (2009) menyatakan bahwa seseorang dengan rasa bersyukur cenderung mampu terhindar dari rasa bosan atas kehidupan sehari-hari, serta dapat mengapresiasi suatu peristiwa atau kejadian kecil yang terjadi. Serta pernyataan dari Ramadhani & Nurdibyanandaru (2014) bahwa semakin tinggi *self-compassion* individu, maka akan semakin menunjang pada baiknya kompetensi emosi individu tersebut.

Shadow teacher dengan self-compassion yang tinggi dalam dirinya akan cenderung lebih mampu dalam pendampingan kepada siswa dan memberikan kasih sayang serta tulus ikhlas dalam pendampingan tersebut. Hal itu telah diungkapkan oleh Nafisah, dkk (2018) bahwasannya self-compassion sendiri adalah kemampuan untuk berbelas kasih kepada diri

individu sendiri, karena tanpa kemampuan tersebut individu mungkin tidak akan siap dan tidak akan mampu untuk mengasihi orang lain.

Tak lepas dari hal-hal yang telah dibahas di atas, pada penelitian ini tentunya memiliki beberapa kelemahan dan kekurangan yakni diantaranya ialah keterbatasan pada teknik pengumpulan data dikarenakan terhalang oleh kondisi yang sedang berada dalam masa pandemi covid-19, yang semestinya juga dilakukan teknik observasi. Tidak hanya itu, informan yang diambil dalam penelitian ini pun amat terbatas, sehingga peneliti selanjutnya diharap mampu mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah informan yang lebih banyak dari jumlah informan yang ada dalam penelitian ini, sehingga peneliti selanjutnya dapat menemui keberagaman informasi mengenai self-compassion serta faktor-faktor pendukung self-compassion lainnya yang belum terungkap.

#### **BAB V**

#### **PENUTUP**

#### A. KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa ketiga informan dengan pekerjaan yang dijalani, mengalami beberapa kondisi yang tidak diinginkan namun ketiga informan tersebut dapat mengasihi diri sendiri untuk menjadi yang lebih baik, yakni dengan memahami bahwa setiap diri manusia pasti akan melakukan kesalahan, dan dapat dengan segera menemukan bagaimana cara agar keluar dari masalah tersebut, seperti mengasihi diri ketika dalam kondisi lelah dengan berbagai macam cara, mulai dari berlibur, jalan-jalan hingga beristirahat di rumah sambil melakukan hal yang disukai.

Pada penelitian ini juga dapat diketahui bahwa tiga informan dengan self-compassion menunjukkan bahwa mereka mampu untuk menerima kekurangan diri, menganggap kesulitan yang dialami adalah juga dialami oleh orang lain dengan profesi yang sama, dan menganggap kesalahan-kesalahan yang dilakukan adalah hal yang wajar serta tidak mudah menghakimi diri sendiri, dapat memahami ketika diri informan tersebut melakukan kesalahan atau berada dalam keadaan yang tidak diinginkan, serta cenderung bekerja dengan perasaan positif atau bahagia.

Faktor pendukung terbentuknya self-compassion pada penelitian ini berjalan beriringan dengan dimilikinya komponen self-compassion itu sendiri dalam diri shadow teacher, diantaranya ialah faktor jenis kelamin dimana seseorang dengan jenis kelamin perempuan akan dapat memberikan kasih sayang dan perhatian yang lebih besar kepada anak dampingan tanpa mengurangi kasih sayang pada diri sendiri, kemudian faktor lingkungan yang muncul dari pengkondisian pencapaian respon yang terjadi ketika shadow teacher diharuskan untuk mempunyai kesabaran serta ketelatenan saat mendampingi anak dampingan agar pembelajaran berjalan dengan semestinya, lalu yang terakhir ialah faktor

kepribadian yang meliputi *extraversion*, *conscientiousness* dan *opennes to experiences*, sehingga traits kepribadian tersebut dapat mendukung terbentuknya *self-compassion* dalam diri *shadow teacher*.

#### B. SARAN

- 1. Bagi *shadow teacher*, diharapkan mampu untuk terus berupaya mengasihi diri sendiri meskipun dalam keadaan yang sulit sekalipun, yang dapat dilakukan dengan melakukan hobi, jalan-jalan maupun berbagi perasaan dan kesulitan dengan orang lain agar mendapat sudut pandang baru yang nantinya akan menjadi solusi untuk suatu pemasalahan.
- 2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kajian riset yang lebih dalam lagi mengenai self-compassion pada shadow teacher dengan menambahkan jumlah informan sebagai perbandingan dan mengkaji lebih dalam lagi mengenai faktor pendukung self-compassion yang lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin & Sumaryanti. (2016). Studi Deskriptif Self Compassion pada Guru di Sekolah Dasar Dewi Sartika Bandung. 2(2), 658-664.
- Akin, A., Kayis, A.R & Satici, S.A. (2011). *Self-Compassion And Social Support*. Antalya-Turkey.
- Allen & Leary. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. 4(2), 108-117.
- Atkinson, D.M., Rodman, J.L., Thuras, P.D., Shiroma, P.R & Lim, K.O. (2017). Examining Burnout, Depression, and Self-Compassion in Veterans Affair Mental Health Staff. 23(7), 551-557.
- Barnard & Curry. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, correlates and intervention. 15(4).
- Brion, J.M., Leary, M.R., & Drabkin, A.S. (2014). Self-Compassion and Reactions to Serious Illness; The Case of HIV. 19(2)
- Creswell, J.W. (2014). Research Design (Qualitative, Quantitaive, and Mixed Methods Approaches) (4th Edition). SAGE Publications, Inc.
- Emma Seppala. (2016). *The Hard Data on Self-Love and Why it Leads To Success*. http://emmaseppala.com at 19th March 2020, 1.47 p.m.
- Fitriyah, Anis. (2018). Shadow Teacher: Agen Profesional Pembelajaran Bagi Siswa dengan Disabilitas di SMP Lazuar di Kamila-Gis Surakarta. 15(2).
- Gilbert, P. (2009). *Introducing Compassion-Focused Therapy*. 15(3).
- Goldberg, L.R. (1981). Language and Individual Differences: The Search For Universals in Personality Lexicons. 2(1).
- Hanifah, H.F. (2018). Makna Guru Pendamping (Shadow Teacher) Untuk Anak Berkebutuhan Khusus dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Inklusi.
- Harshita,S & Sasi,R. (2019). Self-Compassion, Self-Criticsm, and Hope Among Emerging Adults. 7(2).
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan Fenomenologi : Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. 9(1).
- Hayati, Widyana & Sholichah. (2016). Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan Burnout pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. 2(1).

- Hidayati, Farida. (2018). Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula: Penguatan Keluarga di Zaman Now.
- Hidayati, Frieda N. (2015). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. 14(2).
- Husein, Torsten. (2003). Pemikir Pendidikan: Dari Piaget sampai Masa sekarang. Joy A. Palmer (ed terj. Farid Assifa). Jendela.
- Kuswarno, E. (2009). Metodologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi : Konsepsi, Pedoman, dan Contoh Penelitian. Widya Padjajaran.
- Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., Jackson, C.J & Heaven, P.C. (2015). Self-Compassion Protects Againts The Negative Effects of Low Self-Esteem: a Longitudinal Study in A Large Adolescent Sample. 74(1).
- Marsh,I.C.,Chan, S.W.Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents: a Meta-Analysis. 9(4).
- Nafisah, A., Hendriyani, R., Martiarini, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan self-compassion remaja di panti asuhan. 10(2).
- Nasution, S. (1988). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Tarsiti: Bandung.
- Neff & Dahm. (2014). Self-Compassion: What is, What it Does, and How it Relates to Mindfulness. To appear in M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds) Mindfulness and Self-Regulation. Spinger.
- Neff & Germer. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. 69(8).
- Nelson, J.R., Hall, B.S., Anderson, J.L., Birtles, C & Hemming, L. (2017). Self-Compassion as Self-Care: a Simple and Effective Tool for Counselor Educators and CounselingStudents.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, Agung & Mareza, Lia. (2016). Model dan Strategi Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus dalam Setting Pendidikan Inklusi. 2(2).
- Pines, Aronson, & Elliot. (1989). Career Burnout: Causes And Cures. Free Press.
- Raes, Filip. (2011). The Effect of Self-Compassion on The Development of Depression Symptoms in a Non-clinical Sample. 2.

- Ramadhani, F & Nurdibyandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. 3(3).
- Sauve, Julie A. (2017). Building Teacher Resilience: Relations of Self-Compassion Among Teacher Efficacy And Burnout. [Thesis]. The University of British.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sulaksono, Aditya. (2007). Gambaran Burnout pada Guru Pendamping Anak Autis di Sekolah Dasar Negeri 04 Pagi Jakarta Timur. [Skripsi]. Universitas Negeri Syarif Hidayatullah.
- Vasconcelos, Oliveira, & Nobre. (2019). Self-Compassion, Emotion Regulation, and Female Sexual Pain: A Comparative Exploratory Analysis.
- Wardhani, Dayne. (2012). Burnout di Kalangan Guru Pendidikan Luar Biasa di Kota Bandung. 11(1).
- Yusuf, A.M. (2014). Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan. Kencana.
- Yuwono, Joko. (2007). Pendidikan Inklusif. Atmajaya.