

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* GURU BIMBINGAN DAN KONSELING PADA JENJANG SMA NEGERI SE-DKI JAKARTA

Revitia Thalita Salsabila¹
Susi Fitri²

Abstrak

Tuntutan pekerjaan guru BK yang begitu berat dan beban kerja yang tinggi membuat guru BK rentan mengalami *burnout* dan *compassion fatigue*. Permasalahan tersebut dan banyaknya hambatan guru BK dalam menjalankan profesinya akan mempengaruhi tingkat *self-compassion* yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *self-compassion* yang dimiliki guru BK pada jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 191 guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen adaptasi *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff yang terdiri dari 26 butir pernyataan. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan rata-rata *self-compassion* dan persentase. Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan 86% guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta memiliki *self-compassion* yang tinggi dan 14% guru BK memiliki *self-compassion* yang sedang dengan rata-rata skor 3.92. Hasil ini menggambarkan guru BK sudah mampu menerima diri mereka apa adanya, memahami bahwa setiap permasalahan merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia, tidak melebih-lebihkan suatu permasalahan, dan tidak mudah terbawa suasana.

Kata Kunci: Self-compassion, Guru Bimbingan dan Konseling, DKI Jakarta

Abstract

The heavy work demands and the high workload of school counselors make them prone to burnout and compassion fatigue. The many obstacles and problems they have in carrying out their profession will affect the level of self-compassion they have. This study aims to get a profile of the self-compassion of school counselors at state high schools in DKI Jakarta. This research is a descriptive study with a survey method. The sample in this study consisted of 191 state senior high school counselors in DKI Jakarta who were selected using simple random sampling technique. The instrument used in this study is a self-compassion adaptation instrument developed by Neff, which consists of 26 statement items. This study analyzed using self-compassion average and percentage. The results showed that 86% of state senior high school school counselors in Jakarta have high self-compassion and 14% of school counselor have moderate self-compassion with an average score of 3.92. These results illustrate that school counselors are able to accept themselves as they are, understand that every problem is a natural thing experienced by humans, do not exaggerate a problem, and are not easily carried away.

Keywords: Self-Compassion, School Counselor, DKI Jakarta

¹ Universitas Negeri Jakarta, revitiathalitasalsabila_1715164606@mhs.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, susi.fitri@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Dalam mencapai tugas perkembangan peserta didik, bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam capaian tujuan pendidikan. Menurut Ruslan (dalam Afa, 2014) tugas utama guru BK adalah membantu peserta didik untuk mengembangkan dan menangani kondisi kehidupan yang terganggu melalui layanan bimbingan dan konseling, baik secara individu maupun berkelompok, agar peserta didik dapat mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pribadi, sosial, karir, dan belajar. Peran dan tugas ini tentu menuntut guru BK untuk menguasai kompetensi yang profesional sebagai seorang konselor.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 Pasal 10 Ayat 2 dijelaskan bahwa beban kerja guru BK ialah 150 peserta didik setiap tahunnya. Namun, sering ditemukan bahwa jumlah peserta didik yang harus ditangani oleh seorang guru BK lebih dari 150 peserta didik, serta tuntutan yang tinggi kerap kali harus dilaksanakan dengan keterbatasan jumlah personil guru BK pada setiap sekolah dan permasalahan lainnya yang terjadi di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli, seperti yang dikutip oleh Missliana (2014) menunjukkan bahwa profesional di bidang perawat atau *helping profession* sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan *compassion* terhadap klien mereka dengan sebutan *compassion fatigue*. Konselor yang mengalami *compassion fatigue* dapat menjadi kelelahan dalam menangani konseli karena tuntutan emosional dan profesi mereka.

Menurut Keim, Olguin, Marley, & Thieman (dalam Hunter, 2016) menyatakan bahwa umumnya konselor gagal mengenali dampak dari “penderitaan” baik secara pribadi maupun profesional. Para psikoterapis/konselor cenderung kurang merawat diri mereka. Hal ini dikarenakan adanya pengabaian sehingga kurang akan rasa kesadaran

terhadap kebutuhan pribadi. Kurangnya kesadaran akan perawatan diri membuat mereka juga terkena dari efek negatif tersebut ketika berhadapan dengan klien. Para profesional kesehatan mental cenderung sulit untuk menilai diri sendiri secara akurat ketika mereka mengalami tekanan mental dan emosional.

Selain itu, banyaknya anggapan bahwa seorang konselor ahli dalam merawat diri mereka sendiri karena melihat bagaimana tingkat kepedulian konselor terhadap klien mereka. Akan tetapi menurut Cormier, Nurius, & Osborn (dalam Hunter, 2016) menyatakan bahwa hal tersebut tidak benar-benar terjadi karena konselor hanya peduli terhadap orang lain, sehingga mereka cenderung tidak merawat diri sendiri secara memadai. Faktor yang membuat konselor sering menolak atau mengabaikan kebutuhan mereka akan perawatan diri adalah harapan yang tidak realistis, batasan hubungan antara konselor dan klien (*boundery issues*), dan ketidakmampuan untuk bersikap asertif. Oleh karena itu, *compassion fatigue* erat kaitannya dengan *helping profession*.

Apabila seorang konselor tidak berhati-hati dalam menjalani profesinya, maka profesi tersebut dapat menjadi penyebab stres yang tidak hanya berdampak pada kesehatan pribadi, namun juga akan mempengaruhi terhadap hubungan relasi yang dimiliki (Hunter, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cooper & Cartwright (1994) mengenai tingkat stres pekerjaan menunjukkan profesi guru merupakan pekerjaan yang termasuk dalam kategori “*very stressfull job*” dan profesi konselor sekolah (guru BK) rentan mengalami stres. Hal ini dikarenakan pekerjaan konselor/guru BK terus berhadapan dengan emosionalitas yang tinggi pada saat berhadapan dengan penderitaan konseli, namun mereka harus tetap menjaga sikap profesionalitasnya (Baldwin, Barnmore, Suprina, & Weaver, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Emerson, Markos, & Lambie (dalam Yandri

dan Juliawati, 2017) mengungkapkan 39% konselor sekolah dan konselor komunitas sepanjang perjalanan karir mereka sempat mengalami masalah *burnout* dari level sedang hingga tinggi. Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Susanti & Bakhtiar (2018) mengenai gambaran *burnout* guru BK di Provinsi Riau yang menunjukkan bahwa guru BK mengalami tekanan emosional yang tinggi karena siswa tidak dapat diatur, tidak memiliki etika yang baik dalam bersikap dan berperilaku, dan beban kerja yang berlebihan.

Dalam melaksanakan tugas sebagai guru BK, tentu akan mengalami ketidaksempurnaan, kegagalan ataupun kekurangan, sehingga Kessler (1990) menyatakan bahwa konselor sekolah rentan terhadap kejenuhan karena tingginya tingkat stres profesional terkait berbagai tuntutan pekerjaan, ambiguitas peran, konflik peran, besar jumlah siswa, dan kurangnya pengawasan. Penelitian Wilkerson & Bellini (2006) menunjukkan sebanyak 10%-20% konselor sekolah tidak merasa puas dengan pekerjaan mereka, sehingga rentan mengalami *burnout*.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi dengan salah satu komponen *self-compassion*, yaitu *common humanity*. *Common humanity* merupakan penerimaan kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari hidup manusia. Konselor yang memiliki rasa tidak puas dengan hasil kerjanya dapat dikatakan memiliki isu *isolation* di mana ketidaksempurnaan merupakan suatu hal yang memalukan. Pengalaman-pengalaman tugas yang berat, penuh tekanan dan menimbulkan stres akan mempengaruhi seberapa kuat *self-compassion* yang dimiliki oleh guru BK.

Self-compassion dapat diartikan sebagai pemberi perhatian dan kebaikan diri pada saat mengalami tantangan dalam hidup, serta memiliki keyakinan bahwa kegagalan dan kekurangan yang dimiliki merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003a). Berdasarkan penelitian Neff (2009)

mengungkapkan individu yang memiliki pengaruh positif akan mempengaruhi *self-compassion*, diantaranya tingginya tingkat kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, tingkat depresi dan cemas yang rendah, serta minimnya perasaan takut akan kegagalan. *Self-compassion* mampu memberi kekuatan emosional pada individu untuk bangkit dari perasaan kecewa ataupun frustrasi, sehingga individu dapat menerima kekurangan yang dimiliki dengan memahami dan memaafkan diri, serta memiliki motivasi untuk menggali potensi yang dimiliki.

Penelitian Gilbert & Proctor (dalam Wulandari, 2019) menemukan bahwa *self-compassion* membantu menurunkan hormon stres individu. *Self-compassion* dapat menjadi salah satu sumber daya penanganan/*coping* yang berharga saat individu mengalami suatu tantangan dalam hidup. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat diartikan sebagai bentuk penerimaan diri dengan berbelas kasih pada diri sendiri. Tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih pada orang lain. Apabila seorang guru BK memiliki *self-compassion* yang baik, maka kemungkinan besar guru BK akan baik kepada dirinya maupun orang lain/peserta didik. Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai *self-compassion* yang dilihat berdasarkan tiga komponen, yakni *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* pada Guru BK SMA Negeri di DKI Jakarta.

Self-Compassion

Neff (2003a) menjelaskan *self-compassion* adalah bentuk perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup serta memiliki keyakinan bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam diri merupakan bagian dari kehidupan. *Self-compassion* merupakan cara penyesuaian diri pada saat merasakan kegagalan dan kekurangan dalam hidup (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* merupakan strategi dalam menangani emosi

atau perasaan negatif agar terbebaskan dari reaksi negatif akibat emosi yang dialami (Neff K. D., 2011).

Self-compassion membantu individu tidak melarikan diri atau menekan perasaan yang menyakitkan, dan meningkatkan sikap *aware* terhadap penderitaan yang dialami (Neff K. D., 2003b). Pendapat lainnya dikemukakan pula oleh Neff, Rude, & Krikpatrick (2007) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk penerimaan diri yang positif terhadap aspek yang diri dan pengalaman hidup yang tidak disukai. *Self-compassion* menyadarkan individu bahwa tidak ada manusia yang sempurna, sehingga mampu memperlakukan diri dan orang lain dengan baik (Neff K. D., 2012). Germer (2009) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan rasa belas kasih dan bentuk penerimaan secara emosional kognitif terhadap masalah yang dialami.

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* memiliki tiga komponen penting yang membentuk *self-compassion*, yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Self-kindness adalah kemampuan individu dalam memahami dan menerima diri apanya tanpa memberikan penilaian negatif atau *self-critism*. *Self-kindness* membantu individu bersikap lebih hangat terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi rasa sakit tanpa menyakiti diri sendiri. Individu yang memiliki *self-kindness* menyadari bahwa setiap individu tidak selalu mendapatkan semua yang diinginkannya, sehingga individu tidak mudah mengalami frustrasi, stres, dan tidak melakukan *self-critism*. *Self-kindness* berbanding dengan *self-judgment* yang merupakan sikap merendahkan dan mengkritik diri secara berlebihan terhadap kegagalan yang dialami seseorang (Neff K. D., 2011).

Common humanity merupakan bentuk kesadaran dan penerimaan bahwa segala kegagalan, kesulitan, dan permasalahan yang terjadi merupakan bagian dari kehidupan manusia. *Common humanity*

membantu kita melihat suatu kelemahan yang dimiliki dengan keadaan orang lain pada umumnya. Apabila individu tidak melihat gambaran secara luas dan hanya berfokus pada kekurangan yang dimiliki, maka sudut pandang individu cenderung menyempit dan merasa bahwa hanya diri sendiri yang paling menderita.

Individu yang tidak memiliki *common humanity* akan terfokus pada penderitaan yang dialami dan merasa tidak ada orang yang mengalami penderitaan seperti dirinya, meskipun pada kenyataannya terdapat banyak orang yang mengalami masalah dan penderitaan yang mungkin jauh lebih berat dibanding yang dirasakan oleh individu tersebut. Individu yang mampu menyadari bahwa pengalaman yang kurang menyenangkan tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri akan membantu meningkatkan *coping* adaptif dan terhindar dari perasaan terisolasi (Neff K. D., 2003a).

Mindfulness merupakan konsep yang mengarah kepada kemampuan individu dalam menghadapi kenyataan dengan melihat secara jelas dan menerima segala hal yang terjadi tanpa menghakimi dan membesar-besarkan suatu kejadian. *Mindfulness* diperlukan oleh individu agar tidak mudah untuk teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. *Mindfulness* membantu individu untuk membentuk respon yang benar dan objektif terhadap suatu permasalahan (Neff K. D., 2011). Apabila individu tidak memiliki *mindfulness*, maka ia cenderung melakukan *over identification* yang terpaku pada semua kesalahan dirinya. *Over identification* akan membuat individu terfokus secara berlebihan terhadap kesalahan yang diperbuat.

Menurut Neff (2011) terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion*, yaitu budaya, usia, jenis kelamin, dan peran orang tua.

Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* bermanfaat dalam meningkatkan ketahanan emosional, meningkatkan harga diri dan membantu

meningkatkan motivasi dan perkembangan diri. Germer (2009) menjelaskan bahwa *self-compassion* akan membantu individu dalam proses penerimaan diri yang sesungguhnya. Kekurangan dan perasaan sakit yang dimiliki individu akan dihadapi secara optimis dan positif dengan adanya *self-compassion*. Manfaat lainnya adalah membantu individu untuk berpikir secara terbuka, lebih dapat merasakan cinta dan kebaikan, meningkatkan perasaan syukur, meningkatkan rasa empati, dan membantu untuk menenangkan hati (Marotta, 2013). Neff, Rude, & Kirkpatrick (2007) menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu cara yang bijaksana dalam mengatasi emosi yang sulit dan meningkatkan kecederdasan emosional, serta meningkatkan inisiatif individu untuk menggali potensi secara optimal. Individu yang memiliki *self-compassion* lebih dapat menerima bahwa segala sesuatu yang diinginkannya tidak selamanya akan tercapai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini merupakan guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta dengan jumlah sekolah sebanyak 117 SMA Negeri dan 364 guru bimbingan dan konseling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan metode undian. Instrumen yang digunakan adalah instrumen adaptasi dari *self-compassion scale*. Item pada instrumen yang digunakan berjumlah 26 butir dengan koefisien validitas berkisar dari 0,270 – 0,573 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,727.

HASIL PENELITIAN

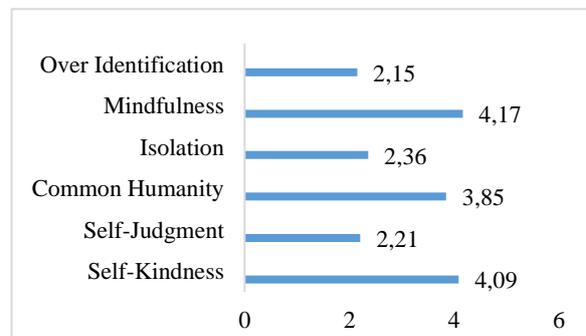
Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri se-DKI Jakarta dengan menyebarkan instrumen daring *self-compassion* kepada guru BK. Jumlah sampel yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 191 responden

dengan rincian 165 guru BK perempuan dan 26 guru BK laki-laki.

Rentang skor	Kategori -sasi	Juml -ah	Perse -ntase
$X < 2,50$	Rendah	0	0%
$2,50 \leq X \leq 3,50$	Sedang	27	14%
$X \geq 3,50$	Tinggi	164	86%

Tabel 1. Rata-rata *Self-Compassion* Guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta

Self-compassion guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata sebesar 3,91 (86%). Menurut Neff (2011) guru BK yang memiliki kategori *self-compassion* yang tinggi sudah mampu memberikan perhatian dan kehangatan pada diri mereka sendiri pada saat menghadapi masa-masa yang sulit. Guru BK sudah mampu menerima segala kekurangan yang dimilikinya dan tidak mengabaikan perasaan yang menyedihkan, serta mengakui kegagalan dan ketidaksempurnaan yang pernah terjadi dalam hidupnya merupakan hal yang pasti dialami oleh manusia. Guru BK juga sudah berbaik hati pada diri mereka ketika mengalami penderitaan tanpa memberikan penilaian negatif terhadap dirinya. Guru BK



yang memiliki kategori tinggi juga tidak merasa terpisahkan dari masyarakat ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan ataupun kegagalan. Guru BK tidak terbawa oleh perasaan yang menyedihkan atau menyakitkan dengan bersikap berlebihan. Ketika guru BK mengalami suatu hal yang menyakitkan, mereka mampu melihat hal tersebut dari berbagai perspektif dan menerima perasaan yang dialami secara terbuka.

Menurut Hollis-Walker dan Colosimo (2011) menyatakan bahwa guru BK yang memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki kecenderungan merasakan kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, kreativitas, dan emosi positif seperti antusiasme, inspirasi, dan kegembiraan. Menurut Neff & Dahm (2017) menyatakan guru BK dengan *self-compassion* tinggi akan memiliki perspektif yang luas terhadap masalah mereka dan terhindar dari perasaan terisolasi. Guru BK dengan *self-compassion* yang tinggi akan terbantu dalam mengambil tanggung jawab atas peran mereka terhadap kejadian negatif di masa lalu tanpa mengalami pengaruh negatif. Orang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi lebih dapat berkompromi dan menyeimbangkan kebutuhan diri dan orang lain, serta kecil kemungkinannya untuk mengalami kekacauan emosional (Neff & Yarnell, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Crocker dan Canevello (dalam Neff & Germer, 2017) menemukan bahwa *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki lebih banyak tujuan yang penuh kasih dalam suatu hubungan, artinya guru BK akan memberikan dukungan sosial dan mendorong kepercayaan interpersonal. Dengan adanya *self-compassion*, ketika guru BK dapat memberikan perhatian dan dukungan terhadap dirinya, maka mereka memiliki banyak sumber daya emosional yang dapat mereka berikan kepada rekannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Costa & Pinto-Gouveia (dalam Neff & Germer, 2017) *self-compassion* yang tinggi membantu guru BK untuk mempertahankan keseimbangan emosi mereka. Neff & Germer (2017) menyatakan bahwa guru BK dengan *self-compassion* tinggi lebih menyadari dan menerima bahwa mereka tidak dapat selalu mencapai tujuan mereka.

Grafik 1. Rata-rata Komponen *Self-Compassion* Guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta

Berdasarkan hasil rata-rata komponen *self-compassion* yang dimiliki oleh guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta menunjukkan

bahwa item positif, yakni *self-kindness* (4,09) dengan persentase 83,25%, *common humanity* (3,85) dengan persentase 61,78%, dan *mindfulness* (4,17) dengan persentase 86% berada pada kategori tinggi. Tiga komponen yang bernilai negatif berada pada kategori rendah dengan skor *isolation* (2,36) dengan persentase 64,40%, *self-judgment* (2,21) dengan persentase 63,35%, dan *over-identification* (2,15) dengan persentase 77,49%. Hal tersebut sesuai dengan hasil secara keseluruhan, di mana tingkat *self-compassion* tinggi dengan perolehan komponen bernilai positif yang tinggi.

Berdasarkan perolehan skor keenam komponen *self-compassion*, terlihat bahwa *mindfulness* memiliki skor paling tinggi dibandingkan yang lain, yakni sebesar 4,17. Menurut Neff (2011) mengatakan bahwa *mindfulness* membawa individu kembali ke saat sekarang dan menyeimbangkan kesadaran untuk membentuk fondasi *self-compassion*.

Rentang Usia	Skor Rata-rata	Kategori
20-30 Tahun (<i>early-aged</i>)	4,16	Tinggi
31-60 tahun (<i>middle-aged</i>)	4,17	Tinggi

Tabel 2. Rata-rata *mindfulness* guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta berdasarkan usia

Adanya *mindfulness* akan membantu guru BK untuk melihat situasi yang lebih luas dan membantu memastikan bahwa mereka tidak perlu menderita. Selain itu, menurut psikologi Buddis (dalam Hollis-Walker & Colosimo, 2011) menyatakan bahwa menggabungkan tingkat *compassion* dan *mindfulness* yang tinggi berhubungan dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

Komponen *mindfulness* yang tinggi juga membantu guru BK dalam proses konseling, seperti yang dinyatakan oleh Fulton (2016) bahwa konselor (guru BK) dengan *mindfulness* yang tinggi memiliki kecemasan yang lebih rendah dan keyakinan konseling yang lebih besar, yang meningkatkan kapasitas mereka untuk

berempati. Lebih lanjut, Fulton (2016) menyatakan terdapat kemungkinan jika *mindfulness* guru BK dapat menjadi model keterbukaan terhadap pengalaman untuk konseli/klien mereka, di mana *mindfulness* dan *self-compassion* yang tinggi membantu konselor untuk tidak menghindari suatu pengalaman (*experimental avoidance*).

Rentang Usia	Skor Rata-rata	Kategori
20-30 Tahun (<i>early-aged</i>)	3,83	Tinggi
31-60 tahun (<i>middle-aged</i>)	3,92	Tinggi

Tabel 3. Rata-rata *Self-Compassion* Guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta Berdasarkan Usia

Perolehan skor guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta pada rentang usia 20-30 tahun 3,83 dan rentang usia 31-60 tahun sebesar 3,92 dan keduanya berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor *self-compassion* pada usia 31-60 tahun (*middle-aged*) sebesar 0,09. Hasil *self-compassion* yang tinggi dipengaruhi oleh usia guru BK, seperti penelitian yang dilakukan oleh Phillips (2019) menyatakan bahwa *self-compassion* meningkat seiring bertambahnya usia. Dalam Neff & Pommier (2012) menjelaskan bahwa perkembangan dapat memainkan peran terhadap sejauh mana individu peduli dengan penderitaan diri sendiri dan orang lain. Seiring bertambahnya usia, kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain akan terus berkembang sebagai hasil dari kematangan emosi dan pemahaman akan kondisi manusia.

Self-compassion mungkin penting bagi individu yang berada pada *middle-aged*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ryff (dalam Soodeok, Guenyoung, Jae-Won, & Eunjoo, 2016) yang mengeksplorasi komponen kesejahteraan bagi orang dewasa *middle-aged* bahwa *self-acceptance* merupakan salah satu dari tiga kondisi kebahagiaan untuk pertengahan masa dewasa. Lebih lanjut, Soodeok, Guenyoung, Jae-Won, & Eunjoo (2016) menemukan bahwa *self-compassion* memainkan peran penting dalam menjalani kehidupan yang

makmur secara psikologis untuk orang dewasa yang berada pada *middle-aged*. Selain itu, *self-compassion* memiliki peran dalam mengurangi aspek penuaan yang tidak diinginkan, seperti para lansia yang memiliki *self-compassion* memiliki pemikiran positif tentang penuaan (Soodeok, Guenyoung, Jae-Won, & Eunjoo, 2016).

Menurut Neff (2011) menyatakan bahwa individu dalam tahapan *integrity* lebih dapat menerima kondisi dirinya, sehingga level *self-compassion* individu akan meningkat. Krisis ego *integrity vs despair* terjadi pada masa dewasa ketika seseorang merenungkan kematian dan mengevaluasi kehidupan yang telah mereka jalani. Resolusi tahap yang berhasil akan menghasilkan integritas ego, yakni gabungan antara kebijaksanaan, keutuhan, integrasi, dan penerimaan dalam kaitannya dengan pengalaman kehidupan masa lalu seseorang (Phillip & Ferguson, 2012). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bratt & Fagerström (2019) yang menyatakan bahwa beberapa orang dewasa yang lebih tua menyebutkan secara spontan bahwa mereka lebih menerima diri mereka sendiri dan kekurangan mereka daripada ketika mereka masih muda.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi sejalan dengan tahap integritas ego Erikson yang terdiri dari penerimaan masa lalu. Dalam penelitian Bratt & Fagerström (2019) juga menemukan bahwa usia yang lebih tinggi dikaitkan dengan *common humanity* yang lebih tinggi dan *self-judgment* yang lebih rendah dapat berarti bahwa *self-compassion* terus meningkat dengan usia.

Menurut Neff, Hsieh, & Dejithirat (dalam Neff & Germer, 2017) menyatakan bahwa tingginya *self-compassion* yang dimiliki individu akan menurunkan perasaan takut akan kegagalan. Neely, Schallert, Mohammed, & Roberts (dalam Neff & Germer, 2017) menjelaskan lebih lanjut, di mana ketika guru BK mengalami kegagalan, maka mereka akan mencobanya kembali. Menurut Machkintosh, Power,

Schwannauer, & Chan (2017) guru BK dengan *self-compassion* tinggi dapat menerima kesalahan dan kekurangan diri, serta memiliki harga diri yang tinggi. Guru BK dapat menerima ketidaksempurnaan diri sebagai suatu hal yang wajar dan memiliki cara pandang mengenai manusia pasti pernah membuat suatu kesalahan. Neff (2003a) menjelaskan bahwa guru BK dengan *self-compassion* tinggi akan cenderung bersikap baik terhadap diri mereka sendiri seperti orang lain. Selain itu, ketika guru BK memiliki kepuasan *compassion* yang tinggi, mereka dapat melakukan *compassion for others* dan meningkatkan kesejahteraan, serta meminimalisir terjadinya *burnout* (Beaumont E. , Durkin, Martin, & Carson, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Durkin, Beaumont, Martin & Carson (2015) menunjukkan apabila guru BK menikmati pekerjaan mereka dapat meningkatkan kesejahteraan yang lebih baik, tingkat *self-compassion* yang tinggi, *burnout* dan *compassion fatigue* yang lebih rendah. Menurut Boellinghaus (dalam Durkin, Beaumont, Martin & Carson, 2015) menyimpulkan bahwa mengembangkan *self-compassion* dengan belajar menenangkan diri di saat stres berpotensi mengurangi resiko terkena *compassion fatigue* dan *burnout*, serta meningkatkan kesejahteraan pribadi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Leary (dalam Durkin, Beaumont, Martin & Carson, 2015) yang mengidentifikasi bahwa individu yang menunjukkan *self-compassion* ketika mengalami penderitaan cenderung tidak mengalami stres atau masalah kesehatan mental lainnya. Individu dengan ketahanan emosional yang tinggi cenderung kurang memperhatikan kegagalan dan fokus pada strategi coping yang lebih efektif di saat masa-masa sulit.

Penelitian Chisima, Mizuno, Sugawara, & Miyagawa (2018) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki kaitan dengan cara *coping stres* yang dirasakan individu. *Self-compassion* dapat mengurangi perasaan

tertekan dan memberi kemampuan untuk mengontrol tekanan karena individu menyadari bahwa hambatan dalam sebuah masalah merupakan suatu hal yang umum. Jika guru BK mengalami tekanan dalam menjalankan profesinya, *self-compassion* membantu mereka untuk melihat sudut pandang yang luas daripada terfokus pada hambatan atau masalah yang terjadi. Dengan demikian, tingginya *coping stress* guru BK akan meningkatkan pula *self-compassion* yang dimiliki.

Walaupun penelitian ini menunjukkan rata-rata guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta berada pada kategori tinggi, guru BK yang masih berada pada kategori sedang masih perlu ditingkatkan. Menurut Neff (2011) individu yang berada pada kategori sedang masih memiliki kecenderungan untuk melakukan *self-criticism*, merasa terisolasi dari lingkungan, dan melebih-lebihkan masalah. Albertson, Neff, & Dill-Shackleford (2014) menemukan bahwa mendengarkan *podcast* dengan aktif selama tiga minggu mengenai meditasi dan *self-compassion* dapat meningkatkan *self-compassion* dan mempengaruhi citra diri individu, khususnya pada perempuan yang cenderung melakukan *self-criticism*.

Shapira & Mongrain (2010) menunjukkan bahwa mempraktikkan *self-compassion* dalam waktu singkat menghasilkan perubahan kesehatan mental berkelanjutan. Dalam penelitian tersebut, individu yang menulis sebuah surat belas kasih (*compassionate letter*) pada diri mereka sendiri selama satu kali seminggu mengenai peristiwa yang menyedihkan yang baru terjadi menunjukkan pengurangan signifikan dalam depresi hingga tiga bulan dan peningkatan yang signifikan dalam kebahagiaan hingga enam bulan.

Neff & Germer (2017) juga mengembangkan program pelatihan yang bernama *Mindful Self-Compassion* (MSC) selama delapan minggu untuk meningkatkan *self-compassion*. Program tersebut terdiri dari *loving-kindness*, *affectionate breathing*, *self-compassionate letter*, dan lain sebagainya menunjukkan 43% peningkatan

dalam *self-compassion*, *compassion for others*, perhatian dan kepuasan hidup, serta penurunan yang signifikan dalam depresi, kecemasan, stres, dan *emotional avoidance*.

Dalam penelitian ini tentu tidak terlepas dari adanya keterbatasan yang dialami. Dalam menganalisis hasil penelitian yang dilakukan, peneliti mengalami hambatan dalam mencari referensi/jurnal yang berkaitan dengan penelitian. Hal ini dikarenakan penelitian yang dilakukan masih termasuk baru dalam membahas mengenai gambaran yang dimiliki *self-compassion* guru BK di Indonesia, khususnya di DKI Jakarta. Kelemahan dan keterbatasan lainnya adalah penelitian ini hanya dilakukan di SMA Negeri se-DKI Jakarta, sehingga hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada guru BK di SMA/MA swasta di Provinsi DKI Jakarta dan SMK Negeri/Swasta yang berada di DKI Jakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian *self-compassion* guru BK di SMA Negeri se-DKI Jakarta, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* guru BK sudah sangat baik dengan perolehan skor sebesar 3,91. Hal ini terlihat dari sebagian besar *self-compassion* guru BK berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 86% (164 responden). Hasil tersebut menggambarkan bahwa guru BK sudah mampu untuk peduli terhadap diri sendiri, mampu memahami diri sendiri dengan baik, mampu menerima kekurangan dan perasaan yang dimiliki, serta mengakui kegagalan dan ketidaksempurnaan yang pernah terjadi dalam hidupnya merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia. Guru BK yang memiliki kategori tinggi juga tidak merasa terpisahkan dari masyarakat ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan ataupun kegagalan. Guru BK tidak mudah terbawa oleh situasi dan bersikap secara wajar terhadap suatu kejadian. Ketika mengalami kekecewaan, guru BK mampu menjaga emosi agar tetap stabil dan menerima perasaan mereka secara terbuka.

Hasil penelitian berdasarkan komponen *self-compassion*, perolehan skor tertinggi berada pada komponen *mindfulness* dengan perolehan skor sebesar 4,17 dengan persentase sebesar 82,68%. Jika dilihat berdasarkan usia, perolehan skor *mindfulness* pada rentang usia 20-30 tahun sebesar 4,16 dan rentang usia 31-60 tahun sebesar 4,17. Berdasarkan rentang usia, skor *mindfulness* yang dimiliki guru BK termasuk dalam kategori tinggi yang menunjukkan bahwa guru BK dapat menjaga emosi secara stabil ketika mengalami kekecewaan, mampu melihat kejadian menyakitkan dari berbagai perspektif, dan ketika merasa terpuruk, mereka mampu menerima secara terbuka perasaan tersebut.

Selain itu, terdapat dua komponen lain berada pada kategori tinggi (*self-kindness* dan *common humanity*) dan tiga komponen lain berada pada kategori rendah, yakni *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Komponen *self-kindness* memperoleh skor sebesar 4,09 dengan persentase sebesar 83,25%. *Common humanity* memperoleh skor sebesar 3,85 dengan persentase sebesar 61,78%. *Self-judgment* memperoleh skor sebesar 2,21 dengan persentase sebesar 63,35%. *Isolation* memperoleh skor sebesar 2,36 dengan persentase sebesar 64,40% dan *over-identification* memperoleh skor sebesar 2,15 dengan persentase sebesar 77,49%.

Kemudian berdasarkan rentang usia, perolehan skor *self-compassion* pada rentang usia 20-30 tahun sebesar 3,83 dan rentang usia 31-60 tahun sebesar 3,92. Skor pada kedua rentang usia tersebut termasuk dalam kategori tinggi dan terjadi peningkatan sebesar 0,09 pada rentang usia 31-60 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK untuk meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki guna membantu guru BK ketika menghadapi permasalahan ataupun tekanan yang terjadi dalam kehidupan dan pekerjaan. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengkaji fenomena dengan tema sejenis diharapkan dapat

mempertimbangkan beberapa hal yang membuat penelitian selanjutnya menjadi lebih baik, seperti memperluas ruang lingkup populasi untuk memberikan *insight* baru terhadap gambaran *self-compassion* guru bimbingan dan konseling dan meningkatkan kualitas alat ukur agar lebih valid dan reliabelitas dalam melihat variable yang diteliti. Serta, mengkaji faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yang tidak dibahas dalam penelitian ini, seperti faktor jenis kelamin, budaya dan peran orang tua. Diharapkan juga penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian secara lebih mendalam dalam mengkaji *self-compassion* yang dimiliki oleh guru BK.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertson, E., & Dill-Shackleford, K. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Random Controlled Trial of A Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 8(1), 1-11.
- Aufa, A. (2014). Upaya Preventif Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Terjadinya Burnout. *Jurnal Hisbah*, 11(1), 1-15.
- Baldwin, K., Barnmore, C., Suprina, J., & Weaver, A. (2011). Burnout Syndrome in Licensed Mental Health Counselors and Registered Mental Health Counselor Interns: A Pilot Study. *American Counseling Association Conference* (pp. 1-12). Alexandria: American Counseling Association.
- Beaumont, E., Durkin, M., Martin, C. H., & Carson, J. (2016). A Pilot Study Exploring The Relationship Between Self-Compassion, Self-Judgment, Self-Kindness, Compassion, Professional Quality of Life and Wellbeing among UK Community Nurses. *Nurse Education Today*, 109-114.
- Beaumont, E., Durkin, M., Martin, C., & Carson, J. (2015). Compassion for Others, Self-Compassion, Quality of Life and Mental Well-Being Measures and Their Association With Compassion Fatigue and Burnout in Student Widwives: A Quantitative Survey. *Midwifery*, 34, 239-244.
doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.002
- Bratt, A., & Fagerström, C. (2019). Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. *Aging & Mental Health*, 24(4), 642-648.
doi:https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1569588
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The Influence of Self-Compassion on Cognitive Appraisals and Coping With Stressful Events. *Mindfulness* 9, 1907–1915.
doi:https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0
- Cooper, C., & Cartwright, S. (1994). Stress-Management Interventions in the Workplace: Stress Counselling and Stress Audits. *British Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 65-73.
- Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, Self-Compassion, and Counselor Characteristics and Session Variable. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(4), 360-374.
doi:doi: 10 .17744/mehc.38.4.06
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, Self-Compassion, and Happiness in Non-Meditators: A Theoretical and Empirical Examination. *Personality and Individual*, 50(2), 222-227.

- Hunter, S. T. (2016). Beyond the Breaking Point: Examining the Pieces of Counselor Burnout, Compassion Fatigue, and Secondhand Depression. (G. R. Walz, & J. C. Bluer, Eds.) *Vistas Online*, pp. 1-16.
- Kessler, K. D. (1990). Burnout: A Multimodal Approach to Assessment and Resolution. *Journal of Elementary School Guidance and Counseling*, 22(2), 303-311.
- Machkintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. Y. (2017). The Relationship Between Self-Compassion, Attachment and Interpersonal Problems in Clinical Patients With Mixed Anxiety and Depression and Emotional Distress. *Mindfulness*, 72(6), 1-11. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0835-6>
- Marotta, J. (2013). *50 Mindful Steps to Self-Esteem: Everyday Practice for Cultivating Self-Acceptance and Self-Compassion*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Missiliana. (2014). *Self-Compassion dan Compassion for Others Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha*. Bandung: Universitas Kristen Maranatha.
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. Leary, & R. Hoyle, *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London: Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D. (2012). The Science of Self-Compassion. In C. Germer, & R. Siegel, *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2017). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *B. A. Gaudiano, Major themes in mental health. Mindfulness: Nonclinical applications of mindfulness: Adaptations for school, work, sports, health, and general well-being* (pp. 495-517). New York: Springer: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). The Relationship Between Self-Compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 1-17. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Well-Being* (J. Doty (Ed) ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K., & Yarnell, L. M. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(1), 146-159.
- Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation To Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 908-916.
- Phillip, W., & Ferguson, S. (2012). Self-Compassion: A Resource for Positive Aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social*

- Sciences*, 68(4), 529–539.
doi:10.1093/geronb/gbs091
- Phillips, W. J. (2019). Self-Compassion Mindsets: The Components of The Self-Compassion Scale Operate as A Balaced System Within Individuals. *Curr Psychol*.
doi:https://doi.org/10.1007/s12144-019-00452-1
- Shapira, L., & Mongrain, M. (2010). The Benefits of Self-Compassion and Optimism Exercises for Individuals Vulnerable to Depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
- Soodeok, H., Guenyoun, K., Jae-Won, Y., & Eunjoo, Y. (2016). The Moderating Effects of Age on the Relationships of Self-Compassion, Self-Esteem, and Mental Health. *The Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205.
doi:10.1111/jpr.12109
- Susanti, R., & Bakhtiar, N. (2018). Kejenuhan di Kalangan Guru Bimbingan dan Konselig di SMAN Provinsi Riau. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 2(1), 92-104.
- Wilkerson, K., & Bellini, J. (2006). Interpersonal and Organizational Factors Associatedwith Burnout Among School Counselors. *Journal of Counseling and Development*, 84(4), 84-90.
- Wulandari, H. (2019). *Peran Self Compassion dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Pada Guru Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Menjalani Pengobatan Rawat Jalan di RSUD Kabupaten Purbalingga*. 2019: Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Ahmad Dahlan.
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). Burnout Pada Guru/Konselor Sekolah. *Konselor*, 6(2), 61-65.
doi:10.24036/02017627561-0-00

Lampiran

**Instrumen Penelitian Gambaran Self-Compassion
Guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta**

Identitas Responden

Nama : _____ (L/P)
 Unit Kerja : _____
 Usia : _____

Dengan ini, saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian ini dengan sukarela dan tidak dibawah paksaan atau tekanan dari pihak tertentu, demi membantu pelaksanaan penelitian. Semua jawaban yang saya berikan adalah murni merupakan gambaran dari diri saya dan bukan berdasarkan pada pandangan masyarakat secara umum. Saya mengizinkan penggunaan jawaban atau tanggapan yang saya berikan tersebut sebagai data guna memperlancar penelitian ilmiah ini.

Petunjuk:

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan pilih satu jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Pikirkan bagaimana Bapak/Ibu paling sering melihat diri sendiri, merasa, atau berlaku (tingkah laku) dalam sehari-hari.

Instrumen ini memiliki 26 butir pernyataan dengan 5 alternatif jawaban dan semua jawaban bernilai benar.

Nilai setiap item dalam instrumen ini berada pada skala dari 1-5 dengan keterangan sebagai berikut.

- 1 = tidak pernah
- 2 = jarang
- 3 = kadang-kadang
- 4 = sering
- 5 = selalu

No	Butir Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya tidak bisa menerima dan kritis terhadap kelemahan-kelemahan saya					
2	Ketika kondisi saya memburuk, saya cenderung memikirkan dan hanya berfokus pada hal-hal yang berjalan buruk dalam hidup saya					
3	Ketika kondisi saya memburuk, saya melihat kesulitan-kesulitan yang saya alami sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang					
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa terpisahkan oleh kehidupan sosial					

5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika sedang merasakan tekanan emosional					
6	Saya dihantui perasaan tidak mampu ketika mengalami kegagalan pada hal-hal yang saya anggap penting					
7	Ketika merasa terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang di dunia yang juga merasakan perasaan yang sama dengan yang saya alami					
8	Ketika situasi sangat sulit, saya bersikap keras terhadap diri saya sendiri					
9	Ketika merasa kecewa, saya mencoba menjaga emosi agar tetap stabil					
10	Ketika saya merasa tidak mampu melakukan beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa perasaan tersebut juga dialami oleh sebagian besar orang pada umumnya					
11	Saya tidak menerima dan tidak sabar terhadap aspek kepribadian saya yang tidak saya miliki					
12	Ketika saya melalui masa-masa yang sangat sulit, saya memberikan perhatian dan rasa kasih sayang yang saya perlukan pada diri saya					
13	Ketika saya sedang sedih, saya cenderung merasa orang lain sepertinya lebih bahagia dari saya					
14	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba melihat hal tersebut dari berbagai perspektif					
15	Saya mencoba melihat kegagalan merupakan hal yang wajar yang dialami oleh manusia					
16	Ketika saya menemukan suatu hal yang tidak disukai dalam diri, saya merasa marah terhadap diri saya sendiri					
17	Ketika saya mengalami kegagalan pada suatu hal yang penting, saya mencoba melihat kegagalan tersebut dari berbagai perspektif					
18	Ketika berada ditengah kesulitan berat, saya merasa sepertinya orang lain dapat melalui hal tersebut dengan lebih mudah					
19	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan					
20	Ketika ada yang membuat saya kesal, saya tidak mampu mengontrol diri dan cenderung terbawa perasaan saya sendiri					
21	Ketika saya sedang menderita, saya cenderung tidak peduli dengan diri saya sendiri					
22	Ketika merasa terpuruk, saya mencoba menerima perasaan tersebut dengan terbuka					
23	Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki					
24	Ketika terjadi sesuatu yang menyakitkan, saya cenderung membesar-besarkan masalah tersebut					
25	Ketika mengalami kegagalan pada suatu hal yang penting, saya cenderung merasa sendirian dalam menghadapi kegagalan saya					
26	Saya mencoba memahami dan bersabar terhadap hal-hal dalam diri saya yang tidak saya sukai					