

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek / fungsi untuk memasuki masa dewasa. Pada masa ini, perkembangan remaja diikuti dengan perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial. Usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun (Stanley Hall dalam Santrock, 2003) dan masa remaja akhir berada di usia kira-kira setelah 15 tahun (Santrock, 2003), pada usia ini minat terhadap eksplorasi identitas dan pengetahuan sosial yang lebih mendalam terlihat pada masa ini. Remaja juga menghabiskan banyak waktu dalam interaksi dengan teman sebaya. Remaja lebih mengandalkan teman daripada orangtua untuk memenuhi kebutuhan kebersamaan, untuk meyakinkan harga diri, dan keakraban (Furman & Burhmester dalam Santrock, 2003).

Menurut Erikson (1968) dalam Santrock (2003), remaja berusaha untuk menemukan siapakah mereka sebenarnya, apa saja yang ada di dalam diri mereka, dan arah mereka dalam menjalani hidup. Setelah hal itu terjadi remaja mengevaluasi diri dan melakukan perbandingan sosial sebagai upaya remaja untuk membangun identitas diri mereka dan menempatkan diri mereka dalam hirarki sosial (Brown & Lohr, 1987; Harter, 1990 dalam Neff & McGehee, 2009).

Ketika remaja mengeksplorasi dan mencari identitas budayanya, remaja seringkali bereksperimen dengan peran-peran yang berbeda. Misalnya saja pada

remaja akhir yang mulai belajar di jenjang yang lebih tinggi, yaitu memasuki masa perkuliahan. Banyak remaja akhir yang mengikuti kegiatan dimana-mana selain perkuliahannya, seperti masuk dan aktif dalam organisasi kampus maupun di luar kampus.

Sekian banyaknya kegiatan dan organisasi yang dijumpai saat masa remaja membuka peluang untuk bereksplor dan berinteraksi dengan teman sebaya dengan peran dari masing-masing kegiatan. Misalnya saja di satu organisasi keagamaan dan sosial di kota Bandung yaitu organisasi pemuda “X”. Organisasi pemuda “X” ini memiliki beberapa tujuan yaitu mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Buddha dalam arti yang seluas-luasnya, membina anggota menjadi warga masyarakat yang berguna dan bijaksana, serta meningkatkan mutu kehidupan beragama dan untuk mencapai tujuan tersebut mereka melakukan banyak kegiatan dan kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan kesesuaian *job description* mereka dalam divisi atau unit yang ada.

Salah satu pengurus berkata bahwa ia mendapatkan pembelajaran untuk bertanggung jawab dan juga memiliki semangat dalam melayani. Namun, ketika ia menjadi seorang koordinator, ia sempat merasa gagal dalam memimpin tim dan mengecewakan tim, karena sebagai koordinator ia merasa dipercaya untuk memimpin tim, namun ia berjalan sendiri mengerjakan *job desk* tanpa terlibatnya staff dan staff pun merasa kecewa karena merasa tidak diberikan kesempatan untuk belajar. Dari sana ia mencoba untuk melibatkan staff untuk melaksanakan program kerja mereka. Terkadang ada juga rasa kecewa karena ada target yang tidak bisa tercapai dalam satu tahun kepengurusan, seperti tertundanya lomba

design baju. Pengalaman lainnya juga di perolehnya seperti dapat mengerti karakteristik anggota lainnya namun ketika terlalu banyak kesibukan atau kegiatan ia merasa jenuh terkadang mengerjakan tugas dengan tidak baik dan merasa kurang merawat dirinya sendiri.

Selain itu, tuntutan untuk para remaja akhir di organisasi pemuda “X” ini dalam menjalankan tugasnya sebagai pengurus masih banyak lagi. Mereka dituntut untuk membagi waktu dan berperan sebagai pengurus maupun sebagai mahasiswa, mereka dituntut sebagai seorang pembina ketika mengajar di sekolah minggu di mana mereka harus menyiapkan bahan seperti artikel atau cerita sesuai tema *Dhamma* (ajaran Sang Buddha) atau menyiapkan permainan serta perlengkapannya. Mereka juga diuntut untuk bertanggung jawab atas berjalannya kegiatan kebaktian minggu yang mana mereka harus menyiapkan bantal kebaktian, *sound system* sampai melatih pemimpin kebaktian.

Bertanggung jawab dalam pengolahan data adik-adik asuh, mendata para donatur yang sudah memberikan dana bulanan, mengumpulkan dana tersebut sampai mengirimkannya ke daerah-daerah yang sudah didata memiliki adik asuh Pemuda “X” sesuai dengan tanggungan tunjangan sekolah masing-masing para adik asuh agar tidak telat mengirimkan uang sekolah mereka. Selain tuntutan tersebut mereka juga harus memberikan pelayanan kepada umat seperti menolong umat ketika mereka membutuhkan bantuan dalam proses pernikahan (pemberkatan), memberikan informasi ketika ada kegiatan meditasi sebelum kebaktian hari raya, bersikap ramah, empati dalam pengembangan ajaran Buddha.

Ajaran Buddha atau *Dhamma* merupakan ajaran universal mengenai kebenaran mulia untuk pengembangan diri sendiri dan juga semua makhluk. Dalam ajaran Buddha, dikenal sepuluh ajaran kebajikan (*Dasa Paramita*) yang merupakan perwujudan pelayanan sosial. Dalam perwujudannya memberikan pelayanan sosial, kebajikan yang tertinggi dalam *dasa paramita* adalah *Dhammadana* yaitu memberikan khotbah *Dhamma* juga nasehat-nasehat sesuai dengan ajaran Buddha untuk membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik dan sifat luhur (*Brahmavihara*) yang sesuai dengan konsep pelayanan sosial adalah memberikan kasih sayang yang tulus kepada semua makhluk, ikut merasakan beban penderitaan serta membantu mengeliminir penderitaan yang dialami yang merupakan pengertian dari *karuna*.

Menurut Neff (2003) kemampuan individu untuk menyadari dan melihat secara jelas penderitaan orang lain, serta memberikan kebaikan, kepedulian, dan pemahaman terhadap penderitaan mereka itu merupakan bentuk dari *compassion for other* dan Neff (2011) mengatakan bahwa seseorang tidak akan secara penuh atau optimal dalam memberikan *compassion for others* sebelum memiliki *self-compassion*, sama halnya dengan remaja akhir di organisasi pemuda “X”, para remaja akhir di organisasi pemuda “X” harus memiliki *self-compassion* sebelum mereka memberikan *compassion* pada umat. Para remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat memerlakukan dirinya sama baiknya sebagaimana mereka memerlakukan orang lain.

Self-compassion adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap kegagalan diri sendiri, tanpa menghindar dari kegagalan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). Dari survey awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 11 orang remaja akhir di organisasi pemuda “X”, terdapat 7 orang remaja akhir yang memberikan pengertian pada dirinya sendiri seperti mengatakan bahwa ketika mereka mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam menjalankan tugas itu merupakan kesuksesan yang tertunda dan ada juga yang mengatakan bahwa kegagalan atau ketidaksempurnaan dari hasil kerja mereka dalam menjalankan tugas itu menjadi motivasi bagi mereka untuk melakukan tugas dengan lebih baik lagi kedepannya. Pemberian pengertian terhadap diri sendiri tersebut sama dengan konsep *self-kindness* dengan derajat yang tinggi.

Sedangkan 4 orang remaja akhir yang mengkritik diri mereka sendiri seperti menyatakan bahwa ketika mereka mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan, mereka merasa kecewa terhadap diri mereka sendiri, mereka mengatakan bahwa seharusnya mereka dapat membagi waktu untuk mengerjakan tugas-tugas mereka dan membaginya dalam tim sehingga mereka juga tidak mengecewakan tim yang sudah terbentuk. Pandangan tersebut sama halnya dengan mereka yang memiliki *self-kindness* dengan derajat yang rendah, mereka tidak bersikap hangat dan memberikan kehangatan pada diri mereka sendiri ketika mereka mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam menjalankan tugas.

Dari 11 orang remaja akhir, terdapat 8 orang remaja akhir yang menyatakan bahwa ketika mereka mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam menjalankan tugas sebagai pengurus, mereka merasa bahwa orang lain atau pengurus yang lain pun juga mengalami hal yang sama, pernah mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam menjalankan tugas sebagai pengurus. Hal tersebut sama artinya dengan individu yang memiliki *common* humanity dengan derajat yang tinggi. Sedangkan 3 orang lainnya menyatakan bahwa ketika mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan menjalankan suatu kegiatan itu merupakan kesalahan atau kegagalan atau ketidaksempurnaan yang hanya dialami oleh dirinya sendiri, seperti tidak bisa menyatukan seluruh panitia atau staff atau tim dan juga kurangnya pendampingan terhadap staff atau panitia atau timnya. Rasa bahwa hal itu hanya dialami oleh dirinya sendiri sama artinya bahwa mereka memiliki *common humanity* yang rendah.

Terdapat 6 orang remaja akhir mengatakan bahwa ketika mereka mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam menjalankan tugas sebagai pengurus, mereka tidak terlalu memusingkan hal tersebut karena orang lain juga pernah mengalami hal itu dan mereka beranggapan bahwa pengalaman itu lah yang menjadi pelajaran untuk nantinya. Satu orang remaja hanya mengatakan bahwa ketika ia gagal atau mengalami ketidaksempurnaan dalam menjalankan tugas sebagai pengurus atau panitia, ia harus melakukan tugas berikutnya dengan lebih baik lagi dan dapat dikatakan bahwa mereka memiliki derajat *mindfulness* yang tinggi. Sedangkan 4 orang remaja akhir menyatakan bahwa mereka merasa takut atau cemas untuk bertindak karena adanya pengalaman merasa gagal atau

ketidaksempurnaan menjalankan tugas sebagai pengurus. Diantara mereka ada yang mengatakan bahwa ia sempat gagal dalam merangkul atau mengajak staff untuk terlibat aktif dalam kepengurusan, staff merasa tidak diperlukan dan hanya koordinator saja yang merancang serta bertindak secara keseluruhan. Hal tersebut menimbulkan rasa cemas untuk ia aktif lagi sebagai pengurus dan dapat dikatakan bahwa mereka memiliki *mindfulness* dengan derajat yang rendah.

Tekanan yang intens yang dihadapi oleh kebanyakan remaja, seperti stress atas prestasi akademik, kebutuhan untuk populer dan kecocokan dalam teman sebaya, *body image*, dan yang lainnya, mengartikan bahwa evaluasi diri pada remaja sering kali kurang baik (Harter, 1993; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Steinberg, 1999 dalam Neff & McGehee, 2009). *Self-judgment* yang negatif berkaitan tinggi dengan kecemasan, depresi dan percobaan bunuh diri ditemukan selama periode ini (Harter & Marold, 1994; Laufer, 1995 dalam Neff & McGehee, 2009).

Dalam penelitian Neff & McGehee (2009) dikatakan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan usia, semakin dewasa individu maka semakin tinggi derajat *self-compassion* mereka. *Self-compassion* memungkinkan memberikan cara bagi remaja untuk mengalami perasaan positif mengenai dirinya tanpa terlibat dalam proses persoalan *self-judgment* dan evaluasi, untuk remaja yang memiliki masalah dalam keluarga, *self-compassion* memungkinkan memberikan jalan untuk belajar hal baru terkait keseimbangan dan dukungan untuk diri (dalam Neff & McGehee, 2009). Menurut Neff (2009) individu dengan derajat *self-compassion* yang tinggi akan memiliki *emotional coping skill* yang lebih baik,

ketakutan yang lebih rendah terhadap kegagalan dan mereka lebih termotivasi secara internal untuk belajar dan tumbuh, khususnya dalam menjalani kegiatannya di organisasi pemuda “X” Bandung. Sedangkan dalam organisasi pemuda “X” Bandung ini para remaja masih tergolong dalam remaja akhir, dimana dalam penelitian Neff & McGehee (2009), remaja masih memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dibandingkan dengan *older adult*. Dari sinilah peneliti ingin melihat bagaimana derajat *self-compassion* remaja akhir dalam organisasi pemuda “X” Bandung secara keseluruhan.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana *Self-Compassion* pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai *Self-Compassion* pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui derajat *Self-Compassion* pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung dan faktor yang berkaitan.

1.4. Kegunaan penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

1. Menambah informasi mengenai *Self-Compassion* pada bidang Psikologi Sosial dan organisasi.
2. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *Self-Compassion* pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung.

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Menambah informasi kepada pengurus inti dan koordinator tiap divisi di Organisasi pemuda “X” Bandung mengenai gambaran *self-compassion* yang dimiliki para remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung untuk membimbing remaja akhir. Disarankan dapat membantu mengatasi masalah yang berhubungan dengan kegagalan atau penderitaan yang dialami remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung agar dapat menerima diri dengan lebih baik.

1.5 Kerangka Pemikiran

Remaja akhir di organisasi pemuda “X” adalah remaja yang memiliki rentang usia sekitar 19-22 tahun. Remaja akhir memiliki minat terhadap eksplorasi identitas dan pengetahuan sosial yang lebih mendalam (Santrock, 2003). Remaja akhir ini semakin banyak menghabiskan waktu dalam interaksi dengan teman sebaya. Remaja melaporkan bahwa mereka lebih mengandalkan

teman daripada orangtua mereka untuk memenuhi kebutuhan kebersamaan, untuk meyakinkan harga diri, dan keakraban (Furman & Burhmester dalam Santrock, 2003). Sullivan juga menambahkan hubungan seperti itu juga akan membantu remaja untuk memenuhi tugas perkembangannya, seperti itu pula remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung.

Remaja akhir ini masuk dalam satu organisasi pemuda “X” Bandung dengan menjalankan peran utama sebagai mahasiswa dan juga menjalankan peran sebagai pengurus yang bertanggung jawab dalam suatu kegiatan seperti menjadi seorang pembina ketika mengajar di sekolah minggu dimana mereka harus menyiapkan bahan seperti artikel atau cerita sesuai tema *Dhamma* (ajaran Sang Buddha) atau menyiapkan permainan serta perlengkapannya. Mereka juga memberikan pelayanan kepada umat dalam pengembangan ajaran Sang Buddha seperti kunjungan ke panti jompo di mana mereka memberikan kasih sayang yang tulus dengan cara menghibur ataupun mengajak bicara para kakek nenek yang ada di sana sesuai dengan konsep pelayanan sosial. Konsep tersebut yaitu memberikan kasih sayang yang tulus kepada semua makhluk, ikut merasakan beban penderitaan serta membantu mengeliminir penderitaan yang dialami yang merupakan pengertian dari *karuna*. Mereka juga bertanggung jawab untuk diri mereka sendiri sebagai mahasiswa dengan tidak mengabaikan kuliahnya.

Penelitian Neff & McGehee (2009) mengatakan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan usia, dimana semakin dewasa seseorang maka semakin tinggi derajat *self-compassion* mereka. Dalam organisasi pemuda “X” Bandung ini, remaja memerlukan *self-compassion* agar mereka dapat memberikan empati,

kehangatan ataupun pelayanan terhadap orang lain secara optimal. Sedangkan dalam organisasi pemuda “X” Bandung ini remajanya tergolong dalam remaja akhir di mana masih memiliki derajat *self-compassion* yang lebih rendah dibanding dengan *older adult* (Neff & McGehee, 2009).

Self-compassion adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung adalah adanya keterbukaan dan kesadaran remaja untuk tetap memberikan kebaikan kepada dirinya sendiri saat mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan diri dalam menjalankan kegiatannya sebagai pengurus, misalnya saja rasa kecewa dan gagal dalam mengkoordinir staff, tidak menghindar dari ketidaksempurnaan diri maupun kegagalan dan melihat hal tersebut juga pernah dialami oleh pengurus lainnya.

Self-compassion terdiri atas tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2009). *Self-kindness* menurut Neff (2003) adalah kemampuan bersikap hangat dan memahami diri sendiri saat mengalami kegagalan dan ketidaksempurnaan dalam kehidupannya. Remaja akhir di organisasi pemuda “X” dengan derajat *self-kindness* tinggi, akan memaafkan, memberi empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran terhadap semua aspek dalam dirinya termasuk tindakan, pikiran, perasaan, dan impuls dalam dirinya saat

menghadapi kegagalan dalam menjalankan tugasnya sebagai pengurus, dan sebaliknya, remaja akhir di organisasi pemuda “X” dengan derajat *self-compassion* yang rendah akan menghakimi diri atau mengkritik diri mereka sendiri atas kegagalan ataupun ketidaksempurnaan diri yang telah mereka alami, mereka akan menyalahkan dirinya sendiri, misalnya dengan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa betapa bodohnya karena ia dapat melakukan kesalahan dalam menjalankan tugasnya sehingga acara yang berjalan tidak sesuai dengan harapan ataupun tujuan dan ia tidak bisa menghindari kesalahan itu. Ia dapat terus-menerus mengkritik diri dan merasa tidak berguna.

Komponen berikutnya adalah *common humanity*. *Common humanity* menurut Neff (2003) adalah adanya kesadaran bahwa kegagalan atau kesalahan yang dilakukan merupakan kejadian yang pada umumnya dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh diri sendiri. Remaja akhir di organisasi pemuda “X” dengan derajat *common humanity* yang tinggi akan menganggap bahwa kesalahan dalam menjalankan tugasnya merupakan kejadian yang biasa di kegiatan kepengurusan organisasi pemuda “X”, mereka menyadari bahwa pemuda lain juga pada umumnya pernah melakukan kesalahan yang sama, bukan hanya dirinya sendiri yang memiliki kekurangan atau melakukan kesalahan dalam menjalankan tugas sesuai visi dan misi serta program kerja yang sudah disepakati. Namun, pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” yang memiliki derajat *common humanity* yang rendah, mereka akan merasa bahwa hanya dirinya sendiri lah yang tidak sempurna menjalankan tugas dan memungkinkan memiliki

pemikiran merasa kekurangan saat ia menyadari bahwa ada sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya atau tujuan dari acara tertentu.

Komponen berikutnya dari *self-compassion* adalah *mindfulness*. *Mindfulness* menurut Neff (2003) adalah kemampuan untuk melihat dengan perspektif yang lebih luas dan menerima perasaan dan pikiran diri sendiri secara apa adanya tanpa disangkal atau ditekan. Remaja akhir di organisasi pemuda “X” dengan derajat *mindfulness* yang tinggi tidak akan bersedih dalam waktu berbulan-bulan saat mengalami kegagalan dan berpikir secara moderat saat ia melakukan kesalahan, mereka juga mau mempertimbangkan pandangan pihak lainnya. Sedangkan remaja akhir di organisasi pemuda “X” yang memiliki derajat *mindfulness* yang rendah akan terpaku pada kegagalan dan ketidakmampuan yang dimiliki, dimana remaja akhir di organisasi pemuda “X” akan merasa takut dan cemas akan kegagalan tersebut. Dengan demikian remaja akhir di organisasi pemuda “X” menganggap bahwa ia akan melakukan hal yang sama pada saat ia membuat suatu acara di waktu yang lainnya.

Remaja akhir di organisasi pemuda “X” dikatakan memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi jika dalam ketiga komponen *self-compassion* tersebut mereka memiliki derajat yang tinggi semua dan remaja akhir di organisasi pemuda “X” dikatakan memiliki derajat *self-compassion* yang rendah jika di salah satu komponen dari *self-compassion* ada yang memiliki derajat yang rendah (Neff, 2003).

Self-compassion berkaitan dengan beberapa faktor, yaitu *personality*, jenis kelamin, *role of parents*, dan *attachment*. Faktor yang pertama adalah *personality*,

aspek dari *personality* adalah *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, *conscientiousness*, dan *openness to experiences*. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI (Neff, Rude et. al., 2007), ditemukan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan level *neuroticism* yang rendah. Hubungan ini dapat terjadi karena mengkritik diri dan perasaan terasing yang menyebabkan rendahnya *self-compassion* memiliki kesamaan dengan *neuroticism*. Individu dengan derajat yang rendah dalam *neuroticism* cenderung akan lebih gembira dan puas terhadap hidup, sedangkan individu dengan derajat yang tinggi dalam *neuroticism* cenderung mudah mengalami kecemasan, rasa marah, depresi dan memiliki kecenderungan *emotionally reactive* (Costa & McCrae, 1997). Selain itu, *neuroticism* mengidentifikasi kecenderungan individu apakah mudah mengalami stress, mempunyai ide yang realistis, dan mempunyai *coping response* yang maladaptive. Dengan demikian, individu dengan derajat *neuroticism* tinggi cenderung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Begitu pula dengan remaja akhir di organisasi pemuda “X” dengan derajat *neuroticism* tinggi akan memiliki *self-compassion* yang rendah.

Self-compassion juga berhubungan positif dengan *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness*. Menurut Costa & McCrae (1997), individu dengan *extroversion* cenderung memiliki *antusiasme* yang tinggi, senang bergaul, memiliki emosi yang positif, energik, tertarik dengan banyak hal juga ramah terhadap orang lain. Individu dengan derajat yang tinggi dalam *agreeableness* dan *extroversion* akan berorientasi pada sifat sosial dan tidak terlalu khawatir dengan pandangan orang lain tentang mereka, karena hal itu dapat mengarah pada rasa

malu dan perilaku menyendiri. Hal itu dapat membuat individu melihat pengalaman negatif sebagai pengalaman yang pada umumnya dialami semua manusia yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff, Rude at. al., 2007). Begitu pun dengan remaja akhir di organisasi pemuda “X” yang memiliki derajat *extroversion* dan *agreeableness* yang tinggi akan memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi pula.

Selanjutnya aspek dari *personality* yaitu *conscientiousness*. *Conscientiousness* mendeskripsikan control terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas (Costa & McCrae, 1997). Hal ini dapat membantu individu untuk lebih memperhatikan kebutuhan mereka dan untuk merespon situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggung jawab, serta bereaksi secara tidak berlebihan (Neff, Rude at.al., 2007 dalam Neff, 2009). Dengan demikian, individu dapat merespon situasi itu dengan tanpa memberikan kritik yang berlebihan yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2009). Begitu pun pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” dengan derajat *conscientiousness* tinggi dapat memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi juga. Aspek dari *personality* yang terakhir adalah *openness to experiences*. *Openness to experiences* tidak memiliki keterkaitan dengan *self-compassion*, karena trait itu mengukur karakteristik orang-orang yang memiliki imajinasi yang aktif, dan memiliki pilihan yang bervariasi untuk bisa membuka pikiran (Costa & McCrae, 1992 dalam Neff 2009).

Self-compassion juga dapat berkaitan dengan jenis kelamin. Penelitian Neff (2011), menunjukkan bahwa wanita lebih sering mengulang-ulang pemikiran mengenai kekurangan yang ia miliki yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang rendah. Wanita juga cenderung lebih peduli, empati, dan lebih suka memberi kepada orang lain daripada pria. Wanita lebih disosialisasikan untuk merawat orang lain, membuka hati mereka tanpa pamrih kepada teman, dan orangtua mereka, tetapi mereka tidak berpikir untuk peduli kepada diri mereka sendiri yang dapat membuat wanita memiliki derajat *self-compassion* lebih rendah daripada pria. Begitu pula pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” yang berjenis kelamin wanita, hal ini dapat saja terjadi.

Self-compassion juga dapat berkaitan dengan *Role of parents* pada remaja akhir di organisasi pemuda “X”. *Role of parents* terdiri dari *maternal criticism* dan *modeling of parents*. Brown (1999) dalam Neff (2003) menyatakan bahwa individu yang mendapatkan kehangatan dan hubungan yang saling mendukung (*maternal support*) dengan orangtua mereka, serta menerima dan *compassion* kepada mereka, cenderung akan lebih memiliki *self-compassion* daripada individu yang tinggal dengan orangtua yang “dingin” dan sering mengkritik. Individu dengan orangtua yang sering mengkritik akan memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dan mengalami *anxiety* serta depresi saat mereka dewasa. Menurut Neff (2011), mereka akan menginternalisasikan kritikan yang diberikan orangtua dan akan membawa hal itu sampai mereka dewasa dan individu dengan orangtua yang mendukung akan memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Begitu pun pada remaja akhir di organisasi pemuda “X”.

Faktor selanjutnya yang dapat berkaitan dengan *self-compassion* pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” adalah model dari orangtua yang mengkritik diri dan orangtua yang *self-compassion* saat mereka menghadapi kegagalan atau kesulitan (Neff dan McGehee, 2009). Orangtua yang sering mengkritik diri, akan menjadi model bagi remaja akhir di organisasi pemuda “X” untuk melakukan hal yang sama saat ia menghadapi kegagalan. Menurut Bandura (1991) dalam Santrock (2003), individu akan belajar untuk mengamati apa yang dilakukan oleh orang lain dan kemudian mungkin akan mengambil tingkah laku tersebut. Hal ini dapat berkaitan dengan adanya *modeling* pada *self-compassion*.

Faktor selanjutnya yang dapat berkaitan dengan *self-compassion* adalah *attachment*. *Attachment* merupakan suatu ikatan emosional yang kuat antara individu dan pengasuhnya (Bowlby, 1969 dalam Santrock, 2003). Menurut Neff (2011), *attachment* dengan orangtua dapat berkaitan derajat *self-compassion* individu dan *self-compassion* berhubungan dengan *internal working models of attachment*. Bowlby mengatakan bahwa *early attachment* dari orangtua atau pengasuh memengaruhi pembentukan *internal working model* dari diri individu dan dapat memengaruhi relasi individu dengan orang lain. Ketika anak-anak merasa mendapatkan *secure attachment* dari orangtuanya, mereka merasa bahwa mereka layak untuk dicintai, namun ketika mereka mendapatkan *insecure attachment*, mereka akan merasa bahwa mereka tidak berharga dan tidak dicintai, dan mereka tidak percaya terhadap orang lain. Namun, *internal working model* dalam diri individu dapat diubah, karena kemampuan untuk memberi dan menerima suatu kepedulian itu bukan bawaan lahir, tapi dapat di tata ulang.

Seseorang yang mendapatkan *insecure attachment* pada masa anak-anak suatu waktu ia akan berhasil menemukan cinta, pasangan romantis yang mendukung sebagai orang dewasa akhirnya dapat belajar untuk menjadi *secure attachment* (dalam Neff, 2011).

Bartholomew dan Horowitz (1991) mendeskripsikan 4 tipe *attachment* pada periode remaja (*adolescent*) dan dewasa. Yang pertama adalah *Attachment secure* yang dicirikan dengan individu yang merasa dapat mempercayai orang lain dan merasa aman untuk percaya bahwa ia layak untuk mendapatkan kasih sayang. Menurut Neff & McGehee (2009), perasaan diri berharga dan layak untuk mendapatkan kasih sayang dapat membuat individu juga merasa layak untuk menyayangi dirinya sendiri yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi. Begitu pun pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” yang memiliki *secure attachment*.

Tipe yang kedua adalah *preoccupied attachment*, dimana individu dengan *preoccupied attachment* berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang rendah. Hal ini dapat dipengaruhi oleh sikap individu dengan *preoccupied attachment* yang cenderung membutuhkan pembenaran yang kuat dari orang lain tentang dirinya sendiri (Wei, Mallinckrodt, Larzon, & Zakalik, 2005 dalam Wei, Liao, et. al., 2011). Ketika individu bergantung kepada pembenaran dari orang lain, mereka akan sulit untuk melihat potensi di dalam dirinya yang mengarah kepada *self-compassion* (Neff & McGehee, 2010 dalam Wei, Liao, et.al., 2011). Akhirnya, individu ini akan melebih-lebihkan masalah yang mereka hadapi (Mikulincer et. al., 2001 dalam Wei, Liao, et.al., 2011), hal ini akan membuat mereka melihat

pengalaman negatif sebagai pengalaman yang hanya dialami oleh mereka dan terjebak dalam pikiran serta perasaan yang menyakitkan. Begitu pun pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” yang memiliki *preoccupied attachment*.

Tipe *attachment* yang ketiga adalah *fearfull attachment*. Neff dan McGehee (2009) menemukan bahwa *fearfull attachment* berkaitan dengan derajat *self-compassion* rendah karena individu dengan *fearfull attachment* dicirikan dengan kurangnya rasa percaya kepada orang lain dan meragukan keberhargaan dirinya. Hal tersebut membuat individu dengan *fearfull attachment* kurang memiliki fondasi yang kuat untuk *compassion* kepada dirinya sendiri. Hal ini dapat terjadi pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” yang memiliki *fearfull attachment*.

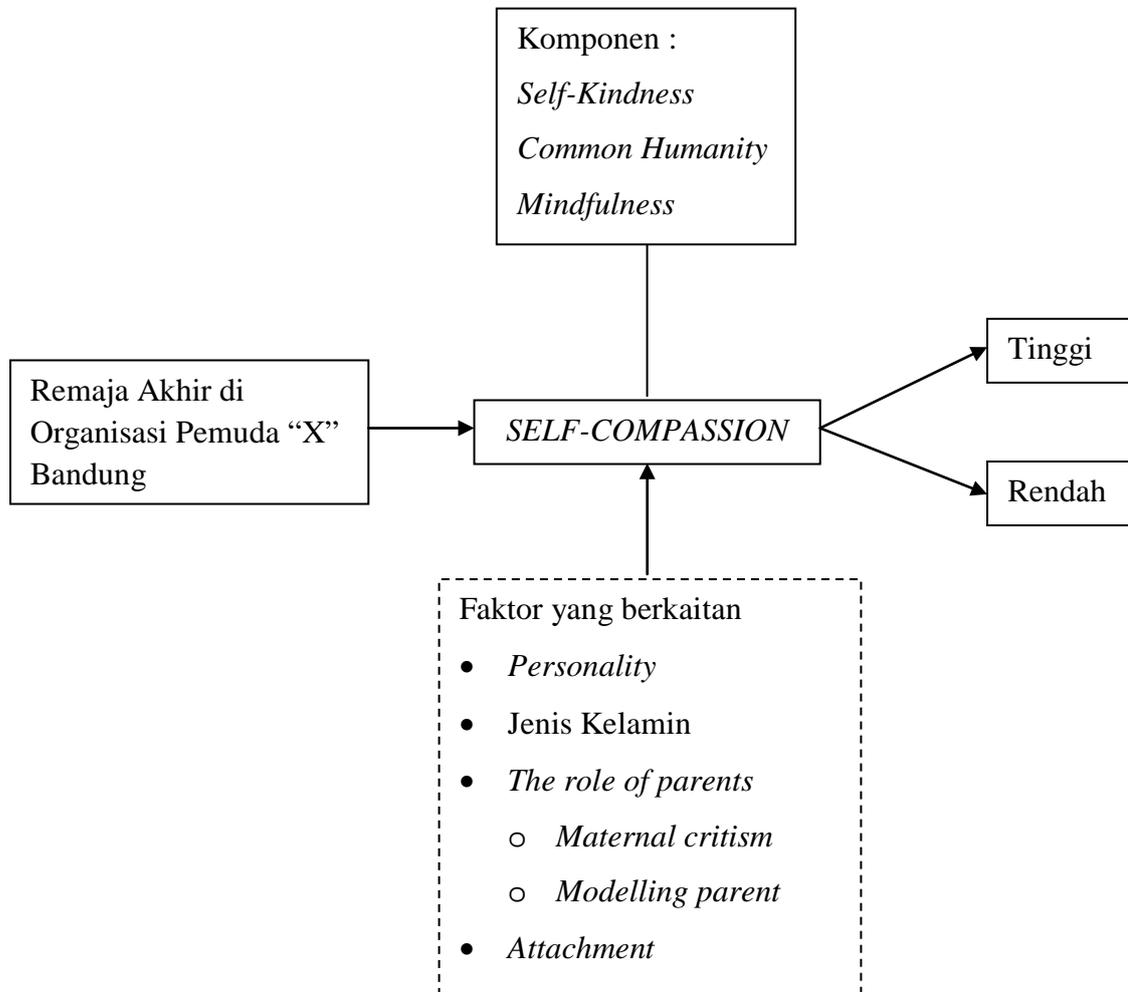
Tipe *attachment* yang keempat adalah *dismissing attachment*. Dalam penelitian Neff dan McGehee (2009), mereka menemukan bahwa *attachment dismissing* atau *attachment avoidance* tidak memiliki kaitan dengan *self-compassion* karena individu dengan *attachment avoidance* menolak pentingnya hubungan interpersonal yang membuat mereka tidak dapat menjelaskan secara akurat apakah mereka telah *self-compassion* atau belum. Dari hal itu tipe *attachment* yang keempat ini tidak digunakan sebagai faktor yang berkaitan dengan *self-compassion* pada remaja akhir di organisasi pemuda “X”.

Remaja akhir di organisasi pemuda “X” dengan derajat *self-compassion* tinggi, akan memahami kekurangannya dalam menjalankan tugasnya, berempati terhadap hal itu, dan menggantikan kritikan terhadap dirinya dengan memberikan respon yang lebih baik. Ia dapat memberikan rasa aman dan perlindungan kepada

dirinya dan menyadari bahwa kekurangan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kehidupan. Ia lebih terhubung dengan orang lain yang juga memiliki kekurangan dan kerentanan. Pada waktu yang bersamaan, ia bisa melepaskan keinginannya untuk menjadi lebih baik daripada orang lain, sehingga ia bisa melihat kekurangan atau kegagalan yang dihadapi secara objektif, tanpa menghindari atau melebih-lebihkan hal itu.

Remaja akhir di organisasi pemuda “X” dengan derajat *self-compassion* rendah, akan terus-menerus mengkritik diri saat mengalami kegagalan atau saat menghadapi kekurangan dirinya dalam kehidupannya, misalnya saat menjalankan tugasnya. Ia hanya memperhatikan kekurangannya tanpa memperhatikan kelebihan yang dimiliki, sehingga ia memiliki pandangan yang sempit bahwa hanya dirinya yang memiliki kekurangan dan menghadapi kegagalan. Ia juga menghindari dari kekurangan yang dimiliki atau kegagalan yang dihadapi agar tidak terus-menerus merasakan perasaan sedih atau kecewa. Ia juga dapat melebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi dengan fokus pada kegagalan yang akan ia hadapi di masa lalu, tanpa memperhatikan kegagalan yang ia hadapi saat ini.

Berikut adalah bagan dari penjelasan kerangka pikir penelitian ini :



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

1. Remaja akhir di organisasi pemuda “X” dalam menjalankan kegiatannya membutuhkan *self-compassion* untuk dapat memberikan *compassion* (pelayanan) kepada umat ataupun pada kepengurusan.
2. *Self-compassion* pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” terdiri dari komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Jika remaja akhir di organisasi pemuda “X” memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen, maka remaja akhir di organisasi pemuda “X” memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dan ketika remaja akhir memiliki derajat yang rendah pada salah satu komponen atau lebih, maka remaja akhir memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.
3. *Self-compassion* remaja akhir di organisasi pemuda “X” dapat berkaitan dengan faktor *personality*, jenis kelamin, *attachment*, dan *role of parent* yang terdiri dari *maternal criticism* dan *modeling parent* dari orangtua remaja akhir di organisasi pemuda “X”.
4. Remaja akhir di organisasi pemuda “X” memiliki derajat *self-compassion* yang bervariasi.