

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara dengan intensitas bencana alam yang cukup tinggi. Bencana alam yang sering terjadi di Indonesia diantaranya gempa bumi, tsunami, letusan gunung merapi, tanah longsor, banjir, dan angin puting beliung. Sekitar 13% gunung berapi dunia yang berada di kepulauan Indonesia berpotensi menimbulkan bencana alam dengan intensitas dan kekuatan yang berbeda-beda (http://www.academia.edu/4066595/Bencana_Alam_di_Indonesia_10_Tahun_Terakhir). Selain itu, kejadian puting beliung di Indonesia juga meningkat 28 kali lipat dalam sepuluh tahun terakhir dan menempati 14% dari total kejadian bencana alam yang terjadi (<http://nasional.kompas.com/read/2012/12/09/23341392/Kejadian.Puting.Beliung.Meningkat.28.Lipat>).

Salah satu bencana yang pernah melanda Indonesia yaitu gempa bumi dan tsunami di Aceh yang terjadi pada tanggal 26 Desember 2004. Bencana gempa bumi dan tsunami di Aceh merupakan salah satu bencana alam terdahsyat yang terjadi di Indonesia dalam kurun waktu 40 tahun terakhir. Menurut PBB, sebanyak 229.826 korban gempa dan tsunami hilang dan 186.983 lainnya tewas. Gempa berkekuatan 9,3 SR (menurut Pacific Tsunami Warning Center) ini telah meluluhlantakkan Aceh bagian

Utara, Sumatera Utara, Pantai Barat Semenanjung Malaysia, Thailand, Pantai Timur India, Sri Lanka, bahkan Pantai Timur Afrika. Bencana ini menyebabkan jumlah korban jiwa terbesar sepanjang sejarah, dimana Indonesia, Sri Lanka, India, dan Thailand merupakan negara-negara dengan jumlah kematian terbesar (http://www.academia.edu/4066595/Bencana_Alam_di_Indonesia_10_Tahun_Terakhir).

Untuk menangani para korban dari bencana alam, pemerintah memiliki instansi khusus yang bertugas memberikan pelayanan SAR (*Search and Rescue*) di Indonesia yaitu Badan SAR Nasional (BASARNAS). Berdasarkan Peraturan Presiden No.99 Tahun 2007, BASARNAS ditetapkan sebagai Lembaga Pemerintah Non Departemen (LPND) yang berada di bawah dan bertanggung jawab langsung kepada Presiden untuk melaksanakan tugas pemerintahan di bidang pencarian dan pertolongan (*search and rescue*). Untuk menjadi anggota BASARNAS, individu harus mengikuti tes CPNS (Calon Pegawai Negeri Sipil), karena BASARNAS termasuk ke dalam lembaga pemerintah. Selain mengikuti rangkaian pengetesan CPNS, seperti tes administrasi, tes kompetensi dasar, tes kompetensi bidang, serta wawancara. Disamping mengikuti rangkaian tes tersebut, calon anggota BASARNAS juga mengikuti pendidikan kilat dasar berupa tes fisik, mengingat pekerjaan mereka sebagai anggota tim SAR yang menuntut kekuatan fisik.

BASARNAS memiliki visi yaitu berhasilnya pelaksanaan operasi SAR pada setiap waktu dan tempat dengan cepat, handal, dan aman, serta memiliki misi menyelenggarakan kegiatan operasi SAR yang efektif dan efisien melalui upaya tindak awal yang maksimal serta pengerahan potensi SAR yang didukung oleh sumber daya manusia yang profesional, fasilitas yang memadai, dan prosedur kerja yang mantap dalam rangka mewujudkan visi Badan SAR Nasional (Buku Panduan BASARNAS). BASARNAS juga bertanggung jawab untuk memberikan pelayanan *search and rescue* (SAR) yang meliputi usaha dan kegiatan mencari, menolong, dan menyelamatkan jiwa manusia yang hilang atau dikhawatirkan hilang atau menghadapi bahaya dalam musibah pelayaran dan atau penerbangan atau bencana dan atau musibah. Agar dapat menjalankan tanggung jawabnya dengan optimal, anggota tim SAR BASARNAS dibekali dengan berbagai pelatihan untuk mengolah fisik mereka, seperti pelatihan *jungle rescue* untuk pelatihan dalam situasi hutan, *water rescue* untuk pelatihan dalam air, *hard rescue* untuk pelatihan di medan ketinggian, seperti tebing, cerobong asap, tower. Selain itu, anggota tim SAR juga mempelajari SAR *plan*, yaitu perencanaan dalam operasi SAR, misalnya saja saat ada kapal yang tenggelam, maka anggota tim SAR harus mampu menghitung kapal tersebut kemungkinan ada di koordinat berapa dan kecepatan anginnya berapa untuk memperkirakan dimana posisi korban berada.

Dalam melaksanakan tugas pokoknya, BASARNAS mempunyai 33 Kantor SAR yang terdiri dari 10 Kantor Kelas A dan 23 Kantor Kelas B. Kantor SAR mempunyai wilayah tanggung jawab untuk melaksanakan pembinaan, koordinasi, dan pelaksanaan operasi SAR di wilayahnya. Penentuan kelas dari Kantor SAR berdasarkan pada status kepegawaian karyawannya, lamanya Kantor SAR tersebut berdiri dan luas wilayah cakupannya, yaitu Kantor SAR Kelas A untuk yang wilayah kerjanya luas, dan Kantor SAR Kelas B untuk yang wilayah kerjanya lebih sempit. Salah satu Kantor SAR Kelas B yaitu Kantor SAR yang terdapat di Bandung (http://id.wikipedia.org/wiki/Badan_SAR_Nasional).

Kantor SAR Bandung tergolong Kelas B dengan jumlah karyawan sebanyak 35 orang yang terdiri dari 25 orang bagian *rescue* dan 10 orang bagian administrasi. Minimnya jumlah karyawan yang tersedia membuat hampir semua karyawan di Kantor SAR Bandung pernah ikut terjun ke lapangan secara langsung dalam pemberian bantuan pada berbagai bencana alam yang terjadi, termasuk staff bagian administrasi dan satpam kantornya. Misalnya saja saat menangani korban kecelakaan pesawat di gunung Sukhoi, saat itu sebagian besar anggota SAR BASARNAS Bandung yang lain juga sedang sibuk menangani musibah di tempat lain, akhirnya tim SAR BASARNAS Bandung mengajak satpam Kantor SAR BASARNAS Bandung yang seharusnya berjaga-jaga di kantor untuk ikut serta dalam menangani kecelakaan pesawat di gunung tersebut sebagai penjaga barang.

Selama menjalankan tugasnya, para anggota tim SAR BASARNAS Bandung seringkali menemui beberapa situasi yang dapat menghambat para anggota tim SAR dalam memberikan bantuan. Berdasarkan hasil wawancara kepada lima orang anggota tim SAR BASARNAS Bandung, kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh anggota tim SAR BASARNAS Bandung dalam menjalankan pekerjaannya yaitu dua orang (40%) anggota tim SAR BASARNAS Bandung merasa faktor kesiapan mental yang terkadang membuat mereka sulit untuk dapat menjalankan tugas dengan optimal dan mengarahkan mereka menuju kegagalan dalam berkerja.

Pekerjaan sebagai anggota tim SAR BASARNAS yang harus selalu aktif memberikan bantuan dalam setiap musibah ternyata terkadang menimbulkan perasaan trauma yang dapat mempengaruhi kinerja anggotanya. Misalnya saja yaitu ketika ada laporan mengenai orang yang tenggelam ke dalam sumur. Saat itu tim diberangkatkan menuju lokasi untuk melakukan evakuasi korban, tetapi begitu sampai di lokasi ada anggota tim SAR yang menjadi tidak siap mental karena melihat kondisi korban yang mengenaskan padahal saat itu ia bertugas mengevakuasi tubuh korban dari dalam sumur. Akhirnya tim pun melakukan *rolling* tugas, dimana anggota yang seharusnya mengangkat tubuh korban dari dalam sumur bertukar posisi dengan temannya yang bertugas membuat sistem tali untuk turun naik ke dalam sumur. Pada saat menghadapi situasi

seperti itu, timbul perasaan bersalah dalam diri anggota tim SAR tersebut karena merasa gagal dan tidak dapat menjalankan tugasnya dengan baik.

Kemudian dua orang (40%) anggota tim SAR BASARNAS Bandung merasa bahwa faktor kepentingan pribadi juga terkadang mempengaruhi kinerjanya dalam memberikan bantuan. Ketika harus melakukan operasi SAR padahal anggota tim SAR memiliki kepentingan pribadi lainnya, maka mereka terkadang menjadi kurang konsentrasi dalam bekerja karena memikirkan kepentingan pribadinya yang harus ia kesampingkan, dampaknya yaitu mereka menjadi kurang konsentrasi dalam bekerja dan dapat mengakibatkan kegagalan dalam berkerja.

Satu orang (20%) anggota tim SAR BASARNAS Bandung lainnya merasa bahwa faktor kesehatan turut mempengaruhi kinerjanya. Ketika kondisi kesehatan anggota tim SAR kurang bagus sementara ada tugas operasi SAR, maka anggota tim SAR tersebut harus ikut operasi SAR dan bekerja dengan semampunya, meskipun terkadang mereka merasa bahwa usahanya dalam menolong menjadi kurang maksimal yang mengakibatkan dirinya gagal dalam menjalankan operasi SAR.

Hal-hal tersebut dapat menghambat kinerja anggota tim SAR BASARNAS Bandung dalam memberikan pertolongan secara optimal, sehingga terkadang anggota tim SAR BASARNAS Bandung mengalami kegagalan dalam menyelamatkan korban dan kegagalan dalam mencari korban yang hilang.

Sebanyak 40% (2 orang) anggota tim SAR BASARNAS Bandung merasa sangat bersalah baik kepada keluarga korban yang berharap anggota keluarganya dapat diselamatkan atau ditemukan jasadnya, maupun rasa menyesal terhadap diri sendiri ketika tidak berhasil menyelamatkan ataupun gagal menemukan korban. Para anggota tim SAR Bandung tersebut merasa bahwa kegagalan ini karena dirinya yang kurang maksimal dalam memberikan bantuan. Mereka juga seringkali merasa dibayangkan oleh kejadian ketika dirinya tidak dapat menyelamatkan korban, mengingat wajah korban dan merasa tidak dapat menjalankan tugas dengan baik. Sementara 60% (3 orang) anggota tim SAR BASARNAS Bandung pernah merasa bersalah juga atas kegagalannya dalam menyelamatkan atau menemukan korban, tetapi mereka menyadari bahwa dirinya juga memiliki keterbatasan sehingga mereka mampu menerima kegagalannya tersebut.

Sebanyak 20% (1 orang) anggota tim SAR BASARNAS Bandung merasa bahwa kegagalannya dalam menyelamatkan korban yang seharusnya masih bisa diselamatkan itu hanya dialami oleh dirinya. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung tersebut merasa bahwa kegagalan yang dirasakannya lebih besar daripada kegagalan yang dirasakan oleh teman-temannya, karena korban tersebut meninggal “ditangannya”, dan seharusnya korban tersebut masih dapat diselamatkan. Sedangkan 80% (4 orang) anggota tim SAR BASARNAS Bandung

merasa bahwa kegagalan yang dirasakannya juga dirasakan oleh orang lain.

Selain itu 60% (3 orang) anggota tim SAR BASARNAS Bandung merasa bahwa mentalnya yang terkadang kurang siap dan kurang konsentrasinya dalam menjalankan operasi SAR menyebabkannya tidak dapat menolong korban secara maksimal. Bahkan salah seorang dari anggota tim SAR BASARNAS Bandung tersebut selalu menolak menemui keluarga korban meskipun dirinya yang menemukan jasad korban tersebut, karena merasa tidak mampu menghadapi situasi dimana terkadang keluarga korban terkesan menyudutkannya atas kematian korban. Sementara itu, 40% (2 orang) anggota tim SAR BASARNAS Bandung merasa bahwa kegagalannya dalam menyelamatkan korban atau kegagalannya dalam menemukan korban tidak hanya karena kesalahannya.

Pengalaman kegagalan yang pernah dialami oleh anggota tim SAR BASARNAS Bandung menimbulkan perasaan bersalah, menyesal, dan dibayang-bayangi oleh kegagalannya tersebut. Untuk itulah diperlukan *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung, karena *self-compassion* dapat memberikan ketenangan hati, melindungi diri dari perasaan takut dan kecemasan, lebih bijaksana dalam menyikapi masalah, optimis, serta memberikan perasaan aman secara emosional (Neff, 2011).

Self-compassion adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan diri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika

menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri (*self-kindness*), melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (*common humanity*), serta memandang kegagalan dan ketidaksempurnaan yang dimiliki secara objektif (*mindfulness*) (Neff, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai kesulitan dan penghayatan yang dimiliki oleh anggota tim SAR BASARNAS Bandung, peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih lanjut mengenai *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana derajat *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud

Memperoleh gambaran mengenai derajat *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung.

1.3.2 Tujuan

Mengetahui gambaran derajat *self-compassion* yang dilihat dari komponen-komponen *self-compassion* dan faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Memberikan informasi mengenai *self-compassion* ke dalam bidang ilmu psikologi, yaitu *positive psychology*.
2. Memberikan informasi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* dengan subjek lainnya.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Menambah informasi kepada Kepala Kantor SAR BASARNAS Bandung untuk membimbing anggotanya agar dapat mempertahankan atau meningkatkan derajat *self-compassion* anggota tim SAR BASARNAS Bandung.
2. Menambah informasi kepada anggota tim SAR BASARNAS Bandung mengenai cara yang dapat dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat *self-compassion* yang mereka miliki.

1.5 Kerangka Pemikiran

Cukup seringnya terjadi bencana alam di Indonesia dan keikutsertaan Indonesia dalam *International Civil Aviation Organization* (ICAO) pada Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mendorong pemerintah untuk mendirikan lembaga khusus untuk menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan bencana, yaitu BASARNAS (Badan SAR Nasional). BASARNAS adalah Lembaga Pemerintah Non Departemen

(LPND) yang berada di bawah Presiden dan bertanggung jawab kepada Presiden untuk melaksanakan tugas pemerintahan di bidang pencarian dan pertolongan (*search and rescue*) terhadap masyarakat yang tengah mengalami bencana atau musibah sebagaimana yang terdapat dalam Peraturan Menteri Perhubungan Nomor KM. 43 Tahun 2005.

Dalam menjalankan pekerjaannya sebagai anggota tim SAR BASARNAS Bandung, anggota tim SAR BASARNAS Bandung kerap kali menemukan kesulitan dan kegagalan dalam menjalankan pekerjaannya. Pengalaman kegagalan yang pernah dialami oleh anggota tim SAR BASARNAS Bandung menimbulkan perasaan bersalah, menyesal, dan dibayang-bayangi oleh kegagalannya tersebut. Untuk itulah diperlukan *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung, karena *self-compassion* dapat memberikan ketenangan hati, melindungi diri dari perasaan takut dan kecemasan, lebih bijaksana dalam menyikapi masalah, optimis, serta memberikan perasaan aman secara emosional (Neff, 2011).

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 oleh semua manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung adalah adanya keterbukaan dan kesadaran

anggota tim SAR BASARNAS Bandung untuk tetap memberikan kebaikan pada diri sendiri saat mengalami kegagalan dalam kehidupannya, yaitu kegagalan dalam memberikan pertolongan kepada korban, melihat kegagalan yang dialami sebagai kejadian yang pada umumnya dialami juga oleh orang lain dan memandang kegagalan yang dialaminya secara objektif. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk bersikap hangat terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan daripada mengkritik dan menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung, *self-kindness* adalah kemampuan anggota tim SAR BASARNAS Bandung untuk bersikap hangat terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan dalam menyelamatkan korban atau gagal dalam menemukan korban. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *self-kindness* tinggi mampu menerima keagalannya dalam menyelamatkan korban dan keagalannya dalam menemukan korban tanpa mengkritik diri secara berlebihan, sehingga anggota tim SAR BASARNAS Bandung merasa menjadi lebih peduli, tenang, dan nyaman terhadap diri sendiri serta mampu melihat sisi positif dari kejadian tersebut, karena bersikap *kindness* terhadap diri sendiri juga dapat mengurangi penderitaan atau rasa sakit yang dialami.

Sebaliknya, anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *self-kindness* yang rendah seringkali menghakimi dirinya sendiri atas kegagalannya menyelamatkan atau menemukan korban, sehingga timbul perasaan cemas, khawatir, dan menyesali segala yang terjadi. Hal tersebut menyebabkan anggota tim SAR BASARNAS Bandung sulit untuk mengatasi rasa sakitnya yang disebabkan oleh kegagalan dalam menyelamatkan atau menemukan korban.

Common hummanity yaitu kesadaran anggota tim SAR BASARNAS Bandung bahwa kegagalannya dalam menyelamatkan dan menemukan korban merupakan suatu hal yang manusiawi dan dapat dialami oleh orang lain. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *common humanity* tinggi memiliki perspektif yang lebih luas. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang pernah mengalami kegagalan dalam menjalankan tugas. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung juga menyadari bahwa setiap orang tidak akan bisa mendapatkan semua yang diinginkan, termasuk keinginan para anggota tim SAR BASARNAS Bandung untuk selalu berhasil dalam menjalankan tugasnya menolong sesama, sehingga anggota tim SAR BASARNAS Bandung mampu mendapatkan ketenangan secara emosional ketika mengalami kegagalan dalam menjalankan tugasnya.

Sedangkan anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *common humanity* rendah cenderung sering mengeluh atas kegagalannya dalam menjalankan tugas, merasa bersalah akan kegagalan

yang pernah dialaminya, marah atas kenyataan dimana dirinya tidak berhasil menjalankan tugas dengan baik, merasa frustrasi ketika teringat akan kegagalan dalam bertugas yang pernah dialaminya, padahal perasaan-perasaan seperti itu dapat mendorong anggota tim SAR BASARNAS Bandung menjadi individu yang mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya.

Mindfulness yaitu kemampuan anggota tim SAR BASARNAS Bandung melihat secara jelas dan memandang kegagalan yang dialaminya secara objektif tanpa melebih-lebihkan ataupun menyangkalnya. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *mindfulness* tinggi mengakui bahwa dirinya pernah mengalami kegagalan, tetapi dirinya tidak terpaku pada kegagalan itu serta menjadikan pengalamannya tersebut sebagai pelajaran berharga baginya di kemudian hari.

Sebaliknya, anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *mindfulness* rendah cenderung terlalu sibuk memikirkan kegagalan yang pernah dialaminya dalam menjalankan tugas sehingga anggota tim SAR BASARNAS Bandung diliputi oleh kekecewaan dan kesedihan terus-menerus.

Kaitan antar komponen perlu diperhatikan untuk dapat melihat *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung. *Self-kindness* dapat menunjang *common humanity* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung. Ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung dapat memberikan perhatian, pemahaman, dan kelembutan dengan tidak

memberikan kritik ataupun menghakimi diri secara berlebihan atas kegagalannya dalam menjalankan tugas, yaitu tidak berhasil menyelamatkan atau menemukan korban serta dapat melihat sisi positif dari pengalamannya tersebut (*self-kindness*), anggota tim SAR BASARNAS Bandung tidak berputus asa terhadap kegagalannya, sebaliknya anggota tim SAR BASARNAS Bandung menjadi lebih termotivasi untuk dapat bekerja lebih baik lagi, karena anggota tim SAR BASARNAS Bandung menyadari bahwa kejadian tersebut bukan hanya dialami olehnya saja, tetapi juga dapat dialami oleh orang lain (*common humanity*).

Kemudian terdapat kaitan antara *self-kindness* dan *mindfulness* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung. Ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung tidak berhasil menyelamatkan atau menemukan korban, mulai timbul perasaan sedih yang mendalam, menyesali apa yang telah terjadi, dan menyalahkan diri secara berlebihan (*self-kindness* rendah), padahal dengan bersikap seperti itu, maka rasa sakit yang dirasakannya akan semakin meningkat, bahkan beberapa anggota tim SAR BASARNAS Bandung masih kerap kali dibayang-bayangi oleh perasaan bersalah meskipun kejadiannya sudah berlangsung lama (*mindfulness* rendah).

Common humanity dapat menunjang *self-kindness* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung. Ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung mampu memandang kegagalannya dalam menyelamatkan atau

menemukan korban merupakan hal yang wajar dan dapat dialami oleh siapa pun (*common humanity*), anggota tim SAR BASARNAS Bandung dapat lebih menerima kenyataan dan mampu memaafkan serta mengasihi dirinya tanpa menghakimi dan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan serta mengambil hikmah dari kejadian tersebut (*self-kindness*).

Common humanity juga berkaitan dengan *mindfulness*. Ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung menerima kegagalannya dalam menyelamatkan atau menemukan korban sebagai suatu hal yang wajar dan dapat dialami oleh siapa pun (*common humanity*), anggota tim SAR BASARNAS Bandung cenderung mampu memandang peristiwa yang dialaminya secara objektif tanpa disertai penyangkalan ataupun dilebih-lebihkan (*mindfulness*).

Selanjutnya yaitu kaitan antara *mindfulness* dan *self-kindness*. Ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung dapat memandang kegagalannya menyelamatkan atau menemukan korban secara objektif, yaitu tidak menyangkalnya ataupun terlalu fokus pada kesedihannya secara terus-menerus (*mindfulness*), anggota tim SAR BASARNAS Bandung dapat bersikap peduli, tidak menyalahkan diri secara terus-menerus, dan dapat melihat sisi positif dari semua kejadian yang telah terjadi, yaitu harus lebih sigap lagi dalam menjalankan tugas (*self-kindness*).

Kaitan antara komponen yang terakhir adalah kaitan antara *mindfulness* dan *common humanity*. Ketika anggota tim SAR BASARNAS

Bandung dapat memandang kegagalan dalam menyelamatkan atau menemukan korban yang dialaminya secara objektif (*mindfulness*), anggota tim SAR BASARNAS Bandung menyadari bahwa apa yang dialaminya juga dialami oleh orang lain selain dirinya, dan segala yang dirasakannya juga dirasakan oleh orang lain yang mengalami peristiwa yang sama dengannya (*common humanity*).

Anggota tim SAR BASARNAS Bandung dikatakan memiliki *self-compassion* tinggi ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung menunjukkan derajat yang tinggi pada ketiga komponen dari *self-compassion*. Sebaliknya, anggota tim SAR BASARNAS Bandung dikatakan memiliki *self-compassion* rendah ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung memiliki derajat yang rendah pada salah satu komponen atau pada lebih dari satu komponen *self-compassion*.

Selain ketiga komponen tersebut, *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu kepribadian (*personality*) dan *attachment*. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu *role of culture, modeling, dan maternal criticism*.

Faktor internal yang dapat mempengaruhi *self-compassion* adalah kepribadian. Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, *coping skill* yang efektif cenderung terhindar dari

konflik dan stress (Santrock, 1999; Ryff, 1995). Teori kepribadian yang digunakan untuk menjelaskan *self-compassion* disini yaitu *Big Five Theory*. *Big Five Personality* adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam psikologi untuk melihat kepribadian manusia melalui trait yang tersusun dalam lima buah domain kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor. Lima traits kepribadian tersebut adalah *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*.

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI (Neff, Rude et al., 2007) diperoleh bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang kuat dengan *neuroticism*. Semakin tinggi derajat *neuroticism* yang dimiliki oleh anggota tim SAR BASARNAS Bandung maka semakin rendah derajat *self-compassion* yang dimilikinya. Menurut Costa & McCrae (1997) *neuroticism* menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi yang negatif, seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman, mudah mengalami kecemasan, rasa marah, dan depresi. Hubungan ini bukanlah suatu hal yang mengejutkan, karena mengkritik diri dan perasaan terasing yang menyebabkan rendahnya *self-compassion* memiliki kesamaan dengan *neuroticism*.

Menurut hasil pengukuran oleh NEFF-FFI (Neff, Rude et al., 2007) diperoleh bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness*, tetapi tidak ditemukan hubungan dengan *openness to experiences*. Individu yang *extrovert*

cenderung ramah, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, aktif dan *agreeableness* yaitu kecenderungan individu untuk selalu mengalah, menghindari konflik dan mengikuti orang lain (Costa & McCrae, 1997). Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki derajat tinggi dalam *agreeableness* dan *extraversion* berorientasi pada sifat sosial, sehingga dapat mendorong anggota tim SAR BASARNAS Bandung untuk dapat bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat kegagalan yang pernah dialaminya merupakan hal yang wajar dan pernah dialami juga oleh semua orang. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki derajat *self-compassion* tinggi cenderung lebih *extrovert*, karena dirinya tidak terlalu khawatir dengan pandangan orang lain mengenai dirinya yang dapat mengarahkannya pada rasa malu dan perilaku menyendiri.

Selanjutnya yaitu *trait conscientiousness*. Menurut Costa & McCrae (1997), *conscientiousness* merupakan kontrol terhadap lingkungan sosial, kecenderungan untuk berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas. Hal ini dapat membantu individu untuk lebih memperhatikan kebutuhannya dan merespon situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggung jawab (Costa & McCrae, 1997). Dengan demikian, individu dapat merespon situasi dengan tanpa memberikan kritik yang berlebihan berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2009). Anggota tim SAR BASARNAS

Bandung yang memiliki derajat tinggi pada *conscientiousness* memiliki *self-compassion* pada derajat yang tinggi juga.

Self-compassion tidak berhubungan dengan *openness to experience*, karena *trait* tersebut mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi aktif dan memiliki pilihan yang bervariasi untuk dapat membuka pikiran (Costa & McCrae, 1992) sehingga tidak sesuai dengan *self-compassion*. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung dengan tingkat *openness* yang tinggi digambarkan sebagai individu yang memiliki nilai imajinasi, pikiran yang luas, dan *a world of beauty*. Sedangkan anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *openness* yang rendah memiliki nilai kebersihan, kepatuhan, memiliki pemikiran yang sempit, konservatif, dan tidak menyukai adanya perubahan.

Faktor internal berikutnya yang memengaruhi *self-compassion* adalah *attachment*. *Attachment* yaitu suatu ikatan emosional yang kuat antara individu dengan pengasuhnya (Bowlby, 1969 dalam Santrock, 2003). Individu yang saat masa kecilnya merasa terhibur dan mendapatkan dukungan dari orangtuanya ketika merasa marah atau takut, mereka belajar untuk memercayai orang tuanya. Sebaliknya, individu yang saat kecil mendapatkan sikap yang dingin dan dukungan yang tidak konsisten dari orang tuanya, akan mengembangkan perasaan tidak aman. Perasaan *secure* dan *insecure* ini akan terus berlanjut sampai individu tersebut dewasa. Meskipun demikian, hal ini masih dapat diubah. Individu yang ketika masa kanak-kanaknya mengembangkan *insecure attachment*

tetapi kemudian menemukan cinta dan mendapatkan dukungan dari pasangannya ketika dewasa, pada akhirnya dapat belajar untuk mengembangkan *secure attachment* (Neff, 2011).

Bortholomeuw dan Horowitz (dalam Neff dan McGehee, 2010) membagi tipe *attachment* ke dalam empat kelompok, yaitu *secure attachment*, *preoccupied attachment*, *fearfull attachment* dan *dismissing attachment*. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang mengembangkan *secure attachment* cenderung memiliki rasa percaya dan kenyamanan dengan keintiman sehingga memiliki *self-compassion* yang tinggi. Kemudian anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *preoccupied attachment* cenderung membutuhkan pembenaran dari orang lain tentang dirinya (Wei, Mallinckrodt, Larzon & Zakalik, 2005 dalam Wei, Liao, et.al., 2011). Ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung menunjukkan ketergantungan terhadap pembenaran dari orang lain, maka anggota tim SAR BASARNAS Bandung akan sulit untuk melihat potensi dalam dirinya sehingga memiliki *self-compassion* yang rendah. Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang mengembangkan *fearfull attachment* cenderung tidak memiliki rasa percaya kepada orang lain dan meragukan keberhargaan dirinya sehingga memiliki *self-compassion* yang rendah. Sedangkan *dismissing attachment style* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-compassion*, karena individu dengan *dismissing attachment* menolak pentingnya hubungan interpersonal yang

membuat individu tidak dapat menjelaskan secara akurat apakah mereka telah *self-compassion* atau belum (Neff dan McGehee, 2010).

Self-compassion juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu faktor budaya (*role of culture*), *modeling*, dan *maternal criticism*. Kecenderungan untuk melihat diri sendiri lebih baik dan superior dibandingkan orang lain adalah hal utama yang dapat ditemukan dalam budaya *individualistic*, sedangkan dalam budaya *collectivistic*, individu berpikir bahwa dirinya lebih sederhana dibandingkan orang lain (Neff, 2011). Masyarakat dengan budaya *collectivistic* lebih mengkritik diri dibandingkan masyarakat budaya *individualistic* (Kitayama & Markus, 2000; Kitayama, Markus, Mtsumoto & Norasakkunit, 1997). Ketika orang individualistik cenderung berpikir bahwa dirinya independen, percaya diri, original, dan berbakat menjadi pemimpin, orang kolektivistik justru cenderung berpikir bahwa dirinya lebih kooperatif, *self-sacrificing*, menghargai, dan sederhana atau rendah diri dibandingkan teman sebayanya (Neff, 2011). Anggota tim SAR Bandung yang hidup dalam budaya kolektivistik yang menekankan pada *self-criticism* secara berlebihan memiliki *self-compassion* lebih rendah daripada anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang hidup dalam budaya individualistik yang tidak terlalu menekankan pada *self-criticism*.

Selanjutnya yaitu *modeling of parents*. Model orang tua yang sering mengkritik dirinya saat mengalami kegagalan akan menjadi model bagi anak untuk melakukan hal yang sama saat dirinya mengalami

kegagalan (Neff, 2009). Individu akan belajar mengamati apa yang dilakukan oleh orang lain. Melalui belajar observasi, individu secara kognitif merepresentasikan tingkah laku orang lain kemudian akan mengambil langkah tersebut (Bandura, 1991 dalam Santrock 2003). Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang diasuh oleh orang tua yang sering mengkritik dirinya sendiri, cenderung mengkritik dirinya sendiri saat mengalami kegagalan dan memiliki *self-compassion* yang rendah, karena mengkritik diri memiliki kaitan yang kuat dengan depresi dan ketidakpuasan dalam hidup.

Terakhir adalah *maternal criticism*. Anak-anak mempercayakan kebutuhan makanan, kenyamanan, kehangatan, tempat tinggal, perlindungan dari segala ancaman dan membantunya menghadapi berbagai tantangan yang muncul kepada orang tuanya. Sayangnya, banyak orang tua yang tidak memberikan kenyamanan dan dukungan, tetapi lebih mencoba mengontrol anaknya dengan cara mengkritik. Ketika orang tua menggunakan kritikan secara kasar dengan maksud untuk melindungi anaknya agar terbebas dari masalah, atau untuk memperbaiki sikapnya, anak-anak beranggapan bahwa mengkritik merupakan hal yang berguna dan dibutuhkan sebagai cara untuk memotivasi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang menggunakan kritikan secara keras pada masa kanak-kanak, akan lebih sering mengkritik dirinya sendiri saat dewasa (Neff, 2011). Schafer (1964, 1968) mengemukakan bahwa empati dikembangkan melalui proses internalisasi

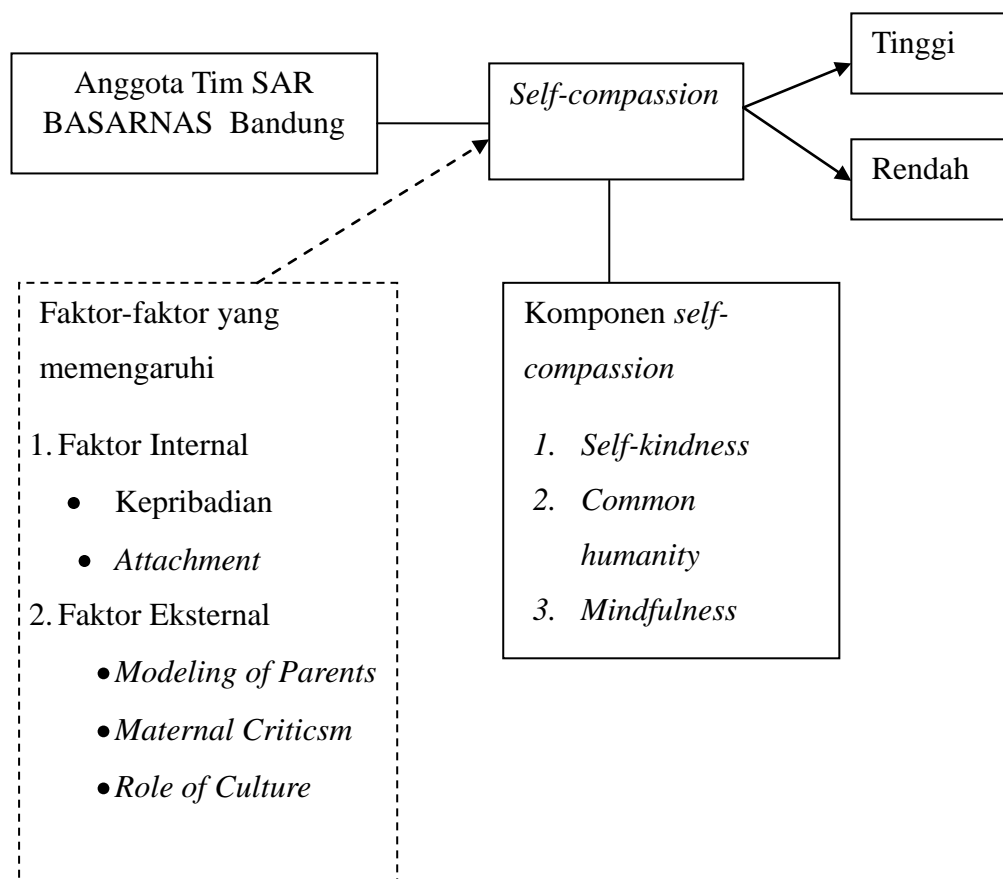
saat masa kanak-kanak. Strolow, Brandchaft dan Atwood (1987) juga menyatakan bahwa kemampuan untuk menyadari dan melakukan empati berkaitan dengan empati yang diberikan oleh pengasuh pada masa kanak-kanak. Ketika anggota tim SAR BASARNAS Bandung mendapatkan kehangatan dan hubungan saling mendukung dengan orangtuanya, serta menerima dan mengasihi orang tuanya, maka anggota tim SAR BASARNAS Bandung cenderung akan memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang sering mendapatkan kritikan dan sikap ‘dingin’ dari orang tuanya.

Anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *self-compassion* tinggi mampu menerima kegagalan yang dialaminya tanpa menghakimi diri sendiri, memahami kegagalan sebagai suatu hal yang manusiawi dan mampu melihat bahwa orang lain juga pernah mengalami kegagalan, menyadari bahwa setiap orang tidak akan bisa mendapatkan semua yang diinginkan, termasuk keinginan para anggota tim SAR BASARNAS Bandung untuk selalu berhasil dalam menjalankan tugas, mampu memandang kegagalan yang dialami secara apa adanya tanpa melebih-lebihkan ataupun menyangkalnya, serta tidak terpaku secara terus-menerus pada kegagalan yang dialaminya, sehingga anggota tim SAR BASARNAS Bandung mampu mendapatkan ketenangan secara emosional ketika mengalami kegagalan.

Sebaliknya, anggota tim SAR BASARNAS Bandung yang memiliki *self-compassion* rendah seringkali menghakimi diri sendiri,

merasa bahwa hanya dirinyalah yang mengalami kegagalan sehingga timbul perasaan cemas, khawatir, dan menyesali segala yang terjadi dan sulit untuk mengatasi rasa sakit yang disebabkan oleh kegagalan yang dialaminya, sering mengeluh, merasa takut, marah, tidak berguna dan frustrasi ketika mendapatkan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan, serta cenderung mudah panik karena memandang kegagalan yang dialaminya secara berlebihan.

Penjabaran di atas kemudian akan digambarkan dalam bentuk skema atau bagan sebagai berikut



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

- *Self-compassion* yang dimiliki oleh anggota tim SAR BASARNAS Bandung berbeda-beda dan anggota tim SAR BASARNAS Bandung dapat menunjukkan derajat *self-compassion* yang tinggi atau rendah.
- Derajat *self-compassion* dapat ditentukan berdasarkan komponen-komponennya, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.
- *Self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung tergolong tinggi jika derajat ketiga komponen dari *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menunjukkan derajat tinggi. Sebaliknya, *self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung tergolong rendah jika salah satu atau lebih dari satu komponen *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menunjukkan derajat rendah.
- *Self-compassion* pada anggota tim SAR BASARNAS Bandung dipengaruhi oleh berbagai faktor internal yaitu kepribadian *attachment*, serta faktor eksternal yaitu *role of culture*, *maternal criticism* dan *modeling parent* dari orang tua anggota tim SAR BASARNAS Bandung.