

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Agama merupakan suatu kepercayaan tentang konsep Tuhan. Indonesia memiliki 6 agama, yaitu agama Katolik, Kristen, Buddha, Islam, Hindu, dan Konghucu. Dalam Kamus Bahasa Indonesia, dijelaskan bahwa agama adalah sistem yang mengatur tata keimanan dan ibadat kita kepada Tuhan Yang Mahakuasa serta tata kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dan manusia dengan lingkungannya. Agama sangat penting bagi kehidupan manusia. Agama merupakan petunjuk moral, petunjuk kebenaran, sumber informasi tentang masalah metafisika, dan bimbingan rohani bagi manusia baik dikala suka maupun duka (www.gallerydunia.com).

Salah satu agama yang ada di Indonesia adalah agama Buddha. Pada ajaran agama Buddha terdapat suatu ajaran yang unik, yang hanya dimiliki oleh agama Buddha yaitu Dhamma. Dhamma adalah ajaran Sang Buddha yang berisikan kebenaran tertinggi yang membimbing manusia untuk mencapai suatu kebebasan (<http://www.samaggi-phala.or.id>). Kebebasan yang dimaksud adalah bebas dari penderitaan dan kepemilikan. Bebas dari penderitaan berarti manusia bebas dari kehidupannya sebagai manusia, bebas dari rasa sedih dan kecewa. Bebas dari kepemilikan berarti manusia bebas dari kepunyaannya terhadap benda, dimana manusia tidak bergantung pada apa yang ia miliki.

Di dalam ajaran Dhamma, terdapat ajaran brahmavihara. Brahmavihara merupakan keseimbangan batin yang sempurna, luhur, atau mulia. Hal tersebut dikatakan luhur karena manusia dapat bertindak dan bersikap secara benar dan ideal. Dalam ajaran tersebut, manusia diajarkan untuk berpikir hal-hal yang positif dan mengubah cara berpikir yang salah apabila manusia sedang menghadapi suatu permasalahan.

Di dalam ajaran Brahmavihara terdapat 4 (empat) keadaan batin yang luhur, yaitu cinta kasih (metta), welas Asih (karuna), turut berbahagia (mudita), dan keseimbangan batin (upekkha). Menurut ajaran tersebut, apabila manusia menjalankan keempat ajaran itu maka manusia dapat mengatasi rintangan-rintangan yang datang, membangun interaksi yang harmonis dengan sesama, menjadikan manusia memiliki kemurahan hati, memberikan kebahagiaan dan harapan yang diinginkan oleh manusia, mendorong persaudaraan dan rasa kemanusiaan, serta menghindari sifat egois yang dimiliki oleh manusia (Thera, 2006).

Cinta kasih (metta) yang dimaksud pada ajaran ini adalah cinta kasih pada diri sendiri dan sesamanya. Umat yang beragama Buddha harus mempraktekkan cinta kasih (metta) kepada diri sendiri dan sesamanya. Sebelum memberikan cinta kasih (metta) kepada sesamanya, terlebih dahulu umat tersebut harus bisa memberikan rasa cinta kasih (metta) kepada diri sendiri. Dengan adanya rasa cinta kasih (metta) yang ada di dalam diri manusia, maka mereka akan mendapatkan kekuatan di dalam dirinya untuk mengatasi suatu permasalahan dan ketika menolong seseorang tidak membedakan berdasarkan ras, suku, agama, dll, tetapi merangkul semua orang tanpa memihak (<http://www.brahmaviharaarama.com>).

Welas kasih (karuna) berwujud dalam memberikan kekuatan untuk mengatasi suatu permasalahan yang dialami oleh manusia. Manusia harus berwelas asih kepada dirinya sendiri dan sesamanya. Apabila manusia mempunyai suatu welas asih (karuna), maka manusia dapat memberikan kekuatan kepada dirinya sendiri untuk menerobos penghalang yang berat untuk maju, tidak larut dalam kesedihan yang mendalam, menyadari bahwa penderitaan akan selalu datang pada setiap manusia, dan mempunyai kekuatan untuk menghadapi suatu permasalahan tersebut (Thera,2006).

Turut berbahagia (mudita) memiliki arti kegembiraan yang timbul dari hati nurani atas keberhasilan orang lain. Lawan kata dari turut berbahagia (mudita) adalah iri hati, dengki dan

ketidak-senangan. Dengan adanya turut berbahagia (mudita) dalam diri manusia, maka manusia tidak memiliki rasa iri hati kepada orang lain, tetapi ikut merasakan kebahagiaan orang lain (Thera,2006).

Keseimbangan batin (Upekkha) yang terdapat dalam ajaran brahmavihara adalah suatu keseimbangan batin yang timbul akibat perenungan terhadap sebab-akibat/hukum karma, membuat pikiran menjadi tenang dan tidak tergoyahkan. Hal ini karena keseimbangan batin (Upekkha) berarti terlepas dari 8 keadaan duniawi, yaitu mendapatkan dan tidak mendapatkan, berkedudukan dan tidak berkedudukan, dipuja/disanjung dan dihujat/dicela, merasa bahagia dan merasa menderita. Ketika seseorang memiliki keseimbangan batin (upekkha), maka manusia akan berpikiran secara objektif dalam menilai kejadian atau permasalahan yang menimpa dirinya sehingga manusia tidak melebih-lebihkan kejadian atau permasalahan yang ia alami karena manusia telah terlepas dari 8 keadaan duniawi tersebut (Thera, 2006).

Umat beragama Buddha diharapkan dapat mengamalkan keempat ajaran tersebut sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Sang Buddha mengajarkan pada umatnya untuk mengamalkan ajaran tersebut agar mencapai nibanna (kebahagiaan tertinggi). Hal tersebut pula yang mendasari pembentukan KMB Adhitana. KMB Adhitana merupakan Keluarga Mahasiswa Buddist di salah satu Universitas 'X'. Visinya adalah untuk menjadikan KMB Adhitana sebagai keluarga yang peduli dan berpedoman kepada Buddha Dhamma.

Misi dari KMB Adhitana untuk mengajarkan pengetahuan buddist kepada anggotanya. Oleh karena itu, KMB Adhitana memiliki banyak kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk membantu setiap anggotanya untuk mengamalkan keempat ajaran Brahmavihara tersebut. KMB Adhitana sengaja merancang program-programnya dengan diselengi permainan agar anggota nya tidak merasa bosan ketika mempelajari ajaran agama Buddha daripada di vihara. Kegiatan-kegiatan yang diadakan KMB Adhitana antara lain, mengadakan acara pendalaman

agama dengan sesama dan terkadang mengundang bikhu setiap hari jumat, mengadakan latihan meditasi setiap bulannya.

Cara umat beragama Buddha dapat mengamalkan keempat ajaran brahmavihara adalah dengan melakukan dana, sila, dan meditasi. Dana dapat dilakukan dengan cara umat beragama Buddha memberikan sumbangan kepada sesamanya yang membutuhkan. Hal ini dapat mengamalkan cinta kasih (metta) dan welas asih (karuna). Dengan berdana, umat beragama Buddha dapat mengasihi sesamanya, merasa bahwa orang lain juga mengalami penderitaan yang sama dengan dirinya. Begitu pula dengan melakukan sila (<http://www.academia.edu>).

Sila merupakan ajaran moral dan etika dari ajaran agama Buddha. Isi dari sila yaitu bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan maupun menyakiti makhluk hidup, menghindari mengambil barang atau sesuatu yang tidak diberikan oleh pemiliknya, menghindari perbuatan asusila, menghindari berdusta atau menipu orang lain, dan menghindari memakai atau menggunakan sesuatu yang dapat memabukkan. Apabila manusia menjalankan sila tersebut, maka manusia akan mengamalkan ajaran brahmavihara (<http://www.academia.edu>).

Manusia yang menjalankan sila, tidak akan membunuh diri sendiri maupun orang lain, dengan melakukan hal tersebut manusia berarti telah mengamalkan cinta kasih (metta) dan welas asih (karuna). Manusia juga tidak merasa iri hati dengan sesamanya sehingga tidak mencuri barang milik orang lain. Manusia akan mengamalkan turut berbahagia (mudita) dengan tidak mencuri barang orang lain dan tidak berdusta kepada sesamanya.

Selain itu, manusia juga dapat mengamalkan ajaran keseimbangan batin (Upekkha). Manusia yang mengamalkan ajaran keseimbangan batin (Upekkha), akan terlepas dari 8 keadaan duniawai sehingga manusia akan mengamalkan sila. Manusia tidak merasa harus terlalu mendapatkan sesuatu sehingga ia tidak melakukan perbuatan mencuri. Ketika

mengalami suatu permasalahan, manusia akan menerima dan mengatasi suatu permasalahan tersebut. Manusia tidak meminum minuman keras untuk menghindari permasalahan yang sedang terjadi.

Cara yang lainnya dengan melakukan meditasi. Meditasi adalah suatu cara melatih diri manusia untuk mencapai keadaan atau sikap yang tenang dan lebih bermanfaat. Meditasi dapat dilakukan dimana saja. Meditasi tersebut dilakukan berulang kali untuk mencapai keseimbangan batin (Tejaniya,2006).

Menurut Loe I (seorang yang sudah mendalami agama Buddha, dan sudah beberapa kali menjadi pembicara di kegiatan KMB), alangkah baiknya apabila manusia sampai melakukan meditasi. Dengan melakukan meditasi, pikiran manusia dapat menjadi lebih jernih, tenang, dan kosong. Apabila pikiran manusia menjadi lebih tenang, jernih, dan kosong maka manusia dapat berpikir secara objektif mengenai permasalahan yang sedang dihadapi seperti ajaran keseimbangan batin (upekkha). Dengan berpikiran yang objektif, maka manusia akan tidak merasa iri hati dengan manusia lainnya seperti ajaran turut berbahagia (mudita). Manusia akan terbuka pikirannya bahwa semua manusia memiliki penderitaan seperti ajaran welas asih (karuna) sehingga manusia dapat memberikan cinta kasih kepada diri sendiri seperti ajaran cinta kasih (metta). Anggota KMB Adhitana diharapkan tidak hanya mengetahui teori ajaran tersebut, tetapi dapat mengaplikasikan ajaran tersebut melalui latihan meditasi.

Selain kegiatan tersebut, KMB Adhitana juga mengadakan acara seminar setiap tahunnya dan menghadiri acara seminar yang diadakan oleh organisasi lainnya. Salah satu kegiatan seminar yang diikuti oleh KMB Adhitana dibawakan oleh “Ajahn Brahm” (seorang Bhante dari Australia) pada tahun 2014 yang bertema “*aware every where*” yang diadakan di Sasana Budaya Ganesha Bandung. Seminar tersebut bertujuan agar manusia lebih *aware* pada lingkungan disekitarnya sehingga membentuk pribadi yang seperti diharapkan pada ajaran

agama buddha. Selain itu, agar manusia dapat mencintai dirinya sendiri dan orang lain bagaimanapun keadaannya. Meskipun orang lain tidak mencintai “saya”, “saya” harus bisa memberikan rasa cinta pada diri sendiri. Ajahn Brahm mengatakan bahwa agama Buddha mengajarkan *self compassion* yang harus disalurkan kepada diri sendiri terlebih dahulu baru kepada orang lain.

Apabila manusia tidak memiliki *self compassion* pada dirinya sendiri, bagaimana dirinya bisa mengasihi orang lain maupun merasakan kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri. Menurut Ajahn Brahm, sebagai individu haruslah dapat mengasihani dirinya sendiri. Semua berawal dengan mengatakan pada diri sendiri bahwa “saya bisa”, “saya hebat”, dan tidak menyalahkan diri sendiri. KMB Adhitana menghadiri acara tersebut agar anggota-anggotanya dapat mendalami lagi ajaran agama Buddha khususnya ajaran brahmavihara.

Jika melihat ajaran agama Buddha tentang Brahmavihara, maka ajaran tersebut melatih individu untuk lebih *self compassion*. *Self compassion* adalah keterbukaan dan kesabaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari penderitaan itu, memberikan pengertian pada diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami oleh semua manusia (Neff,2011).

Self-compassion akan membuat individu lebih dapat memaknai, menghadapi, dan menyikapi setiap peristiwa dalam kehidupan ini secara adaptif, terutama saat menghadapi kegagalan. Terdapat tiga komponen yang membentuk *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2009). *Self-compassion* akan membuat anggota KMB Adhitana dapat lebih memaknai, menghadapi, dan menyikapi setiap peristiwa dalam kehidupan ini secara adaptif, terutama saat menghadapi kegagalan.

Apabila dilihat dari arti *self compassion* dan komponennya, untuk cinta kasih (metta) merupakan ajaran agama Buddha yang memiliki arti yang serupa dengan *self compassion*. Ajaran cinta kasih (metta) merupakan rasa cinta yang individu berikan kepada diri sendiri

kemudian kepada orang lain. Berbaik hati pada diri sendiri dan orang lain yang ada pada ajaran cinta kasih (*metta*) merupakan komponen dari *self compassion* yaitu *self kindness*.

Welas kasih (*karuna*) memiliki arti yang sama dengan salah satu komponen *self compassion* yaitu *common humanity*. Apabila manusia memiliki welas kasih (*karuna*), maka manusia akan menyadari bahwa penderitaan akan selalu datang pada setiap manusia. Hal tersebut menyerupai *common humanity*. *Common humanity* berarti kemampuan untuk melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri.

Ajaran turut berbahagia (*mudita*) juga memiliki arti yang sama dengan salah satu komponen *self compassion* yaitu *common humanity*. Apabila manusia memiliki ajaran turut berbahagia (*mudita*) di dalam dirinya, maka manusia tidak memiliki rasa iri hati kepada orang lain. Turut berbahagia (*mudita*) mengajarkan bahwa manusia harus turut bahagia dan tidak boleh iri hati terhadap kebahagiaan orang lain.

Keseimbangan batin (*Upekkha*) akan membuat manusia melihat penderitaan yang ia alami secara objektif. Manusia tidak melebih-lebihkan penderitaan yang ia alami. Hal tersebut memiliki pengertian yang sama dengan salah satu aspek *self compassion* yaitu *mindfulness*. Apabila manusia memiliki *mindfulness* ia akan melihat segala kejadian secara objektif.

Hasil survei awal tentang *self compassion* dilakukan kepada 6 (enam) responden yang bergabung di dalam anggota KMB Adhitana. Menurut keenam responden tersebut, kegagalan adalah ketika terdapat suatu keinginan tetapi keinginan tersebut tidak terpenuhi. Kegagalan yang pernah mereka alami diantaranya, ketika orang tua berada di dalam kesulitan, tetapi sebagai seorang anak tidak dapat membantu orang tua, ketika mendapatkan nilai jelek saat ujian, tidak dapat menjalankan tugas sebagai ketua dengan baik, sulit untuk menjalin komunikasi dengan senior sehingga sering terjadi miskomunikasi dengan senior terhadap

acara-acara yang ada di dalam organisasi, dan dikucilkan oleh teman-teman yang berada di dalam suatu kelompok.

Survei tersebut menunjukkan bahwa komponen *self compassion* yang pertama adalah *self kindness*. Apabila dilihat dari komponen *self kindness*, terdapat 4 responden (66,7%) yang merasa bahwa mereka sulit untuk menghibur diri sendiri ketika mengalami suatu kegagalan. Mereka menghakimi diri mereka sendiri ketika mengalami suatu kegagalan. Misalnya, ketika ada orang tua yang berada di dalam suatu kesulitan, tetapi sebagai seorang anak tidak bisa membantu orang tuanya untuk keluar dari kesulitan tersebut. Hal tersebut membuat ia merasa bahwa dirinya lah yang membuat orang tuanya tidak bisa keluar dari permasalahan itu. Ia terus menghakimi dirinya sendiri, mengatakan bahwa “saya bego”, “saya tidak berguna”.

Sedangkan 2 responden (33,3%) mengatakan bahwa mereka akan menghibur diri mereka sendiri ketika mengalami suatu kegagalan. Misalnya, ketika mendapatkan nilai ujian yang jelek, salah satu responden merasa bahwa ia tidak terpuruk ketika mendapatkan nilai yang jelek, ia terima dengan nilai tersebut dan mencoba untuk mendapatkan nilai yang lebih baik di kemudian hari.

Komponen *self compassion* yang kedua adalah *common humanity*. Pada *common humanity*, terdapat juga 4 responden (66,7%) yang mengatakan bahwa mereka menyadari bahwa kegagalan tersebut dialami oleh setiap manusia, karena di dalam ajaran Sang Buddha dikatakan bahwa manusia tidak terlepas dari suatu penderitaan. Manusia pasti mengalami penderitaan dari kehidupan yang mereka alami dan karma yang mereka dapatkan. Disisi lain, terdapat 2 responden (33,3%) mengatakan bahwa mereka merasa kegagalan tersebut hanya dialami oleh dirinya sendiri. Misalnya, ada yang merasa bahwa dirinya tidak dapat diterima di dalam kelompok tersebut karena berbeda daerah dan bahasa. Hal tersebut membuat ia

dikucilkan didalam suatu kelompok sehingga ia tidak memiliki teman didalam suatu kelompok. Ia merasa bahwa hanya dirinyalah yang merasakan hal yang demikian.

Terdapat juga yang mengatakan bahwa dirinya sulit untuk melakukan komunikasi dengan senior, ia merasa ada hambatan dalam komunikasi tersebut sehingga sering terjadi miskomunikasi dengan senior terhadap acara-acara yang ada di dalam KMB Adhitana tersebut. Ia merasa bahwa hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut. Ia merasa bahwa teman-teman yang lain mudah untuk membangun interaksi dengan senior tetapi dirinya tidak bisa membangun komunikasi tersebut.

Berdasarkan komponen *self compassion* yang ketiga yaitu *mindfulness*, terdapat 4 responden (66,7%) yang mengatakan bahwa terkadang mereka lebih-lebihkan perasaan mereka dalam menghadapi kegagalan tersebut. Mereka mengeluarkan emosi yang berlebihan dalam menghadapi suatu permasalahan tersebut. Misalnya, ketika ada yang merasa ia dikucilkan oleh kelompoknya, ia merasa bahwa semua teman-temannya tidak ingin berteman dengannya dan berbicara dengan bahasa yang ia tidak mengerti untuk membicarakan dirinya. Tetapi 2 responden (33,3%) mengatakan bahwa dirinya tidak lebih-lebihkan kegagalan yang mereka rasakan. Misalnya ketika mendapatkan nilai yang jelek, ia menyadari bahwa nilai jelek tersebut akibat ia tidak belajar sebelum ujian. Ia tidak menyalahkan dosen yang memberikan nilai yang jelek tersebut.

Dari hasil survey awal yang dilakukan kepada ke 6 responden, terdapat derajat komponen-komponen *self compassion* yang bervariasi dari anggota KMB Adhitana. Dengan ajaran brahmavihara dan praktek meditasi yang diajarkan kepada anggota KMB Adhitana tersebut, seharusnya anggota KMB Adhitana lebih mampu untuk menunjukkan derajat yang tinggi pada *self compassion*.

Perbedaan dari derajat *self compassion* ini, menurut penelitian Neff dapat disebabkan oleh salah satu faktor yaitu kepribadian. Teori kepribadian yang dipakai adalah *big five trait*

dari McCrae. *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.

Trait-trait yang terdapat dalam kepribadian yaitu *neuroticism*, *agreeableness*, *extraversion*, *conscientiousness*, dan *openness to experience* (Mc'Rae,2002). *Neuroticism* menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi yang negatif seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. *Extraversion* dicirikan dengan afek yang positif seperti memiliki antusiasme yang tinggi, dan senang bergaul. *Trait Agreeableness* mengindikasikan seseorang yang ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain. *Openness to experience* mengacu pada bagaimana seseorang bersedia melakukan penyesuaian pada suatu ide atau situasi yang baru. *Trait* yang terakhir *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas.

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI (Neff, Rude et al., 2007), ditemukan bahwa salah satu *trait* kepribadian yaitu *neuroticism* berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang rendah. Sementara itu, *trait* kepribadian *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness* berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi.

Trait agreeableness dan *extroversion* yang tinggi akan berorientasi pada sifat sosial sehingga mereka dapat melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (*common humanity*). Sedangkan *trait conscientiousness* menekankan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memrioritaskan tugas. Hal ini dapat

membantu individu untuk lebih memerhatikan kebutuhan mereka dan untuk merespons situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggung jawab, tanpa memberikan kritik diri yang berlebihan (*self-kindness & mindfulness*).

Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti tentang kontribusi dari masing-masing *trait* kepribadian (McCrae) terhadap *self compassion* pada anggota KMB Adithana Universitas 'X' di Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat kontribusi *trait* kepribadian terhadap *self compassion* anggota KMB Adithana pada Universitas 'X' di Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran empirik mengenai kontribusi *trait* kepribadian terhadap *self compassion* pada anggota KMB Adithana pada Universitas 'X' di Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai ada tidaknya kontribusi *trait* kepribadian terhadap *self compassion* pada anggota KMB Adithana pada Universitas 'X' di Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Kegunaan teoritis penelitian ini adalah :

1. Memberikan informasi mengenai kontribusi *trait* kepribadian terhadap *self compassion* bagi disiplin ilmu Psikologi.
2. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai kontribusi antara *trait* kepribadian dengan *self compassion*.

1.4.2 Kegunaan praktis

Kegunaan praktis penelitian ini adalah :

1. Memberi informasi kepada ketua organisasi KMB Adhitana Universitas 'X' di Kota Bandung mengenai derajat *self-compassion* dan *trait* kepribadian yang dimiliki para anggotanya. Hal ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam membuat program-program pengembangan diri para anggota KMB terutama dalam kaitannya dengan pengembangan ajaran *brahmavihara* yang erat kaitannya dengan *self-compassion*.
2. Menambah informasi bagi pembina kerohanian organisasi KMB Adhitana Universitas 'X' di Kota Bandung tentang derajat *self-compassion* dan *trait* kepribadian yang dimiliki para anggota KMB, sebagai bahan masukan untuk membina mahasiswa agar lebih mengenali dirinya dan mengaitkannya dengan ajaran-ajaran dalam agama Buddha untuk mengembangkan kualitas kepribadian dan spiritualitas para mahasiswa.
3. Menambah informasi untuk anggota KMB Adhitana dalam rangka mengembangkan *self compassion* didalam dirinya.

1.5 Kerangka pikir

Agama Buddha memiliki ajaran yang unik yaitu dhamma. Di dalam ajaran Dhamma, terdapat ajaran *brahmavihara*. Ajaran *Brahmavihara* terdapat 4 (empat) keadaan batin yang

luhur, yaitu cinta kasih (metta), welas asih (karuna), turut berbahagia (mudita), dan keseimbangan batin (upekkha). Dari ajaran brahmavihara yang diajarkan oleh ajaran agama Buddha, hal tersebut memiliki pengertian yang serupa dengan *self compassion* (Tera, 2006).

Self compassion (Neff, 2011) adalah keterbukaan dan kesadaran anggota KMB Adhitana 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. Menurut Neff *self compassion* tidak dapat lepas dari tiga komponen yang saling berkaitan, yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Komponen pertama yaitu *self kindness*. *Self kindness* adalah kemampuan anggota KMB Adhitana untuk bersikap hangat, memahami diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan kekurangan diri yang terjadi dalam hidupnya. Di dalam ajaran brahmavihara, terdapat ajaran cinta kasih (metta) yang memiliki pengertian yang serupa dengan *self kindness*. Di dalam ajaran tersebut diajarkan bahwa manusia harus dapat mencintai dirinya sendiri dan sesamanya.

Anggota KMB Adhitana yang mengamalkan ajaran cinta kasih (metta) akan memiliki *self kindness* yang tinggi. *Self kindness* yang tinggi pada anggota KMB Adhitana akan ditunjukkan melalui perilaku anggota KMB Adhitana ketika menghadapi suatu kegagalan, mereka tidak menyalahkan dirinya atas kegagalan tersebut. Anggota KMB Adhitana akan menerima kekurangan yang dimiliki dan lebih memahami dirinya sendiri.

Anggota KMB Adhitana yang memiliki *self kindness* yang tinggi, ketika menghadapi suatu kegagalan, misalnya, mendapatkan nilai yang jelek dalam suatu mata kuliah yang

memiliki sks yang cukup besar, anggota KMB Adhitana akan memahami kekurangan yang ada di dalam dirinya. Anggota KMB Adhitana akan menyadari bahwa dirinya tidak selalu mendapatkan apa yang ia inginkan, tidak menghakimi dirinya sendiri secara terus-terusan. Anggota KMB Adhitana dapat menenangkan pikirannya dan mencari jalan keluar untuk mengatasi kegagalan tersebut.

Anggota KMB Adhitana yang memiliki *self kindness* yang rendah, ketika menghadapi suatu kegagalan, misalnya, mendapatkan nilai yang jelek dalam suatu mata kuliah yang memiliki sks yang cukup besar, anggota KMB Adhitana tidak mudah untuk memahami kekurangan yang ada di dalam dirinya. Anggota KMB Adhitana akan meremehkan dirinya sendiri dan menghakimi kekurangan yang dimilikinya secara terus-menerus. Hal tersebut membuat anggota KMB Adhitana sulit untuk menenangkan pikirannya dan mencari jalan keluar untuk mengatasi kegagalan tersebut.

Komponen kedua yaitu *common humanity*. *Common humanity* adalah kemampuan anggota KMB Adhitana menyadari kenyataan bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami kegagalan, namun orang lain juga pernah merasakan dan memiliki kekurangannya masing-masing serta menganggap kegagalan dan kekurangan merupakan bagian hidup yang dialami oleh semua individu. Komponen ini sejalan dengan ajaran welas asih (karuna) dan turut berbahagia (mudita). Ajaran welas asih (karuna) dan turut berbahagia (mudita) mengajarkan kepada umat beragama Buddha bahwa setiap manusia pasti mengalami suatu penderitaan, sehingga manusia tidak boleh iri hati kepada manusia lain.

Anggota KMB Adhitana yang memahami ajaran welas asih (karuna) dan turut berbahagia (mudita) akan memiliki derajat *common humanity* yang tinggi. Anggota KMB Adhitana akan memiliki kesadaran akan kenyataan bahwa orang lain juga mengalami kesulitan dan kegagalan dalam hidupnya. Ketika anggota KMB Adhitana mendapatkan nilai

yang jelek dalam suatu mata kuliah yang memiliki sks yang cukup besar, anggota KMB Adhitana akan menyadari bahwa hal tersebut juga terjadi pada teman-temannya. Mereka tidak akan merasa terisolasi bahwa hanya diri mereka saja yang mendapatkan nilai yang jelek. Anggota KMB Adhitana tidak melihat diri mereka rendah daripada orang lain sehingga akan timbul rasa kebersamaan dengan temannya. Hal ini membuat anggota KMB Adhitana tidak merasa iri hati dengan temannya.

Common humanity yang rendah pada anggota KMB Adhitana akan membuat mereka merasa terisolasi dengan dirinya sendiri. Anggota KMB Adhitana kurang memiliki kesadaran akan kenyataan bahwa orang lain juga mengalami kesulitan dan kegagalan dalam hidupnya. Ketika anggota KMB Adhitana mendapatkan nilai yang jelek dalam suatu mata kuliah yang memiliki sks yang cukup besar, anggota KMB Adhitana sulit untuk menyadari bahwa hal tersebut juga terjadi dengan teman-temannya. Mereka akan merasa terisolasi bahwa hanya diri mereka saja yang mendapatkan nilai yang jelek. Anggota KMB Adhitana akan melihat diri mereka lebih rendah daripada orang lain sehingga akan timbul rasa iri hati dengan temannya.

Komponen terakhir dari *self compassion* yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* menurut Neff (2011) yaitu kemampuan menerima dan menyadari kesalahan, kekurangan, dan kegagalan apa adanya, tanpa melebih-lebihkan kenyataan atau berusaha menghindari/menyangkal kenyataan yang ada. *Mindfulness* memiliki arti yang serupa dengan keseimbangan batin (*uppekha*). Keseimbangan batin (*uppekha*) mengajarkan bahwa manusia harus berpikir secara objektif mengenai penderitaan yang manusia alami.

Anggota KMB Adhitana yang memahami dan mengamalkan ajaran keseimbangan batin (*uppekha*) akan memiliki derajat *mindfulness* yang tinggi. Ketika anggota KMB Adhitana mendapatkan nilai yang jelek dalam suatu mata kuliah yang memiliki sks yang

cukup besar, mereka tidak akan merespon kegagalan tersebut secara berlebihan. Anggota KMB Adhitana akan merasa sedih ketika mendapatkan nilai yang jelek, setelah itu, mereka tidak terpuruk secara lama, tetapi mereka akan menerima kegagalan tersebut dan mencoba mengatasi kegagalan itu. Hal ini dapat menjadikan anggota KMB Adhitana tidak teridentifikasi dengan pikiran ataupun perasaan yang negatif.

Derajat *mindfulness* yang rendah pada anggota KMB Adhitana akan membuat mereka merespon suatu kegagalan secara berlebihan. Anggota KMB Adhitana akan bereaksi secara ekstrim ketika menghadapi kegagalan yang dialami. Misalnya, ketika mendapatkan nilai jelek pada mata kuliah yang memiliki sks yang cukup besar, anggota KMB Adhitana akan mengurung di dalam kamar sehari-hari sampai tidak mau makan, belajar dan membuat tugasnya.

Menurut Curry & Barnard (2011), terdapat kaitan antara ketiga komponen *self compassion*. Ketiga komponen tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Jika anggota KMB Adhitana memiliki derajat yang tinggi dalam komponen *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, ia akan memiliki *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2011). Sebaliknya, jika anggota KMB Adhitana memiliki derajat yang rendah dalam *self compassion*, akan memunculkan *self judgment*, *isolation*, dan *over identification/avoidance*. Untuk dapat menyimpulkan bahwa individu memiliki *self compassion* yang tinggi atau rendah, harus dilihat melalui ketiga komponen yang saling terkait dalam *self compassion* (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Neff (2003), mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* adalah kepribadian. Teori kepribadian yang dipakai adalah *big five teory* (McCrae, 2002). *Big five teory* terdiri dari, *agreeableness*, *extraversion*, *conscientiousness*, *neurotic*, dan *Openness to experiences*. Namun, menurut penelitian Neff,

Openness to experiences tidak sesuai dengan *self compassion* karena *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*.

Trait yang pertama adalah *extraversion*. *Extraversion*, atau bisa disebut *trait* dominan-patuh (*dominance-submissiveness*). Menurut penelitian, individu yang memiliki *trait extraversion* yang tinggi, akan mengingat semua interaksi sosial, berinteraksi dengan lebih banyak orang dibandingkan dengan individu dengan tingkat *extraversion* yang rendah. Ciri-ciri anggota KMB Adhitana yang memiliki derajat *trait extraversion* yang tinggi adalah mudah bergaul, aktif, *talkative*, *person-oriented*, dan menyenangkan.

Apabila anggota KMB Adhitana memiliki ciri-ciri derajat *trait extraversion* yang tinggi, maka *self compassion* pada diri anggota KMB Adhitana akan cenderung tinggi. Hal ini dikarenakan, apabila anggota KMB Adhitana yang memiliki ciri-ciri kepribadian *extraversion* yang mudah bergaul, aktif, dan *talkative*, akan membuat anggota KMB Adhitana memiliki komponen *common humanity*. Anggota KMB Adhitana yang memiliki sifat mudah bergaul akan memudahkan anggota KMB Adhitana untuk bergaul dengan orang lain. Ketika anggota KMB Adhitana mudah bergaul dengan orang lain, mereka akan banyak mendengarkan cerita dari teman-temannya mengenai kegagalan yang dialami. Dengan mendengarkan cerita dari teman mengenai kegagalan, anggota KMB Adhitana akan menyadari bahwa orang lain juga akan mengalami suatu kegagalan dalam hidupnya. Ketika anggota KMB Adhitana mengalami kegagalan, mereka tidak merasa bahwa hanya mereka yang mengalami hal tersebut (*derajat common humanity* tinggi).

Sifat Anggota KMB Adhitana yang mudah bergaul akan membuat mereka bisa berdiskusi dan mendengarkan pendapat orang lain. Hal tersebut dapat membuat pikiran mereka menjadi terbuka karena saling bertukar pikiran dengan orang lain sehingga mereka lebih objektif dalam menghadapi suatu kegagalan (*derajat mindfulness* tinggi). Selain itu,

dengan sifat mudah bergaul tersebut membuat mereka menjadi lebih terbuka terhadap suatu permasalahan, mereka tidak tertutup dan menghakimi diri mereka sendiri atas kegagalan yang terjadi (derajat *self kindness* tinggi).

Trait yang kedua adalah *agreeableness*. *Agreeableness* dapat disebut juga *social adaptability* yang mengindikasikan individu yang ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik, dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain. Anggota KMB Adhitana yang memiliki derajat *trait* kepribadian *agreeableness* yang tinggi memiliki ciri-ciri antara lain, berhati lembut, baik, suka menolong, dapat dipercaya, terus terang, patuh, dan kerendahan hati.

Apabila anggota KMB Adhitana memiliki derajat *trait* kepribadian *agreeableness* yang tinggi, maka *self compassion* pada diri akan cenderung tinggi. Hal ini dikarenakan sifat berhati lembut dan baik yang ada pada *trait* kepribadian *agreeableness*. Anggota KMB Adhitana yang memiliki sifat berhati lembut dan baik, ketika mengalami suatu kegagalan akan mudah untuk menerima kekurangan yang ada di dalam dirinya sendiri (derajat *self kindness* tinggi). Anggota KMB Adhitana tidak menghakimi dirinya secara berlebihan ketika mengalami suatu kegagalan karena sifat lembut yang ada di dalam dirinya.

Sifat lembut dan baik hati yang ada pada anggota KMB Adhitana akan membuat anggota KMB Adhitana mau untuk mendengarkan pendapat orang lain sehingga anggota KMB Adhitana dapat mengetahui pengalaman orang lain mengenai suatu kegagalan. Dengan anggota KMB Adhitana mengetahui pengalaman orang lain mengenai suatu kegagalan, anggota KMB Adhitana menyadari bahwa orang lain juga mengalami suatu kegagalan bukan hanya dirinya sendiri (derajat *common humanity* tinggi). Selain itu, anggota KMB Adhitana juga akan lebih objektif dalam melihat suatu kegagalan karena mereka mau mendengarkan pendapat orang lain dan pikiran mereka menjadi lebih terbuka (derajat *mindfulness* tinggi).

Trait yang ketiga adalah *conscientiousness*. *Conscientiousness* menggambarkan keteraturan dan disiplin diri individu. Orang-orang tersebut biasanya digambarkan oleh teman-teman mereka sebagai individu yang terorganisir dengan baik, tepat waktu, dan ambisius. Anggota KMB Adhitana yang memiliki derajat *trait* kepribadian *conscientiousness* yang tinggi memiliki ciri-ciri antara lain, teratur, pekerja keras, disiplin diri, teliti, ambisius, dan tekun.

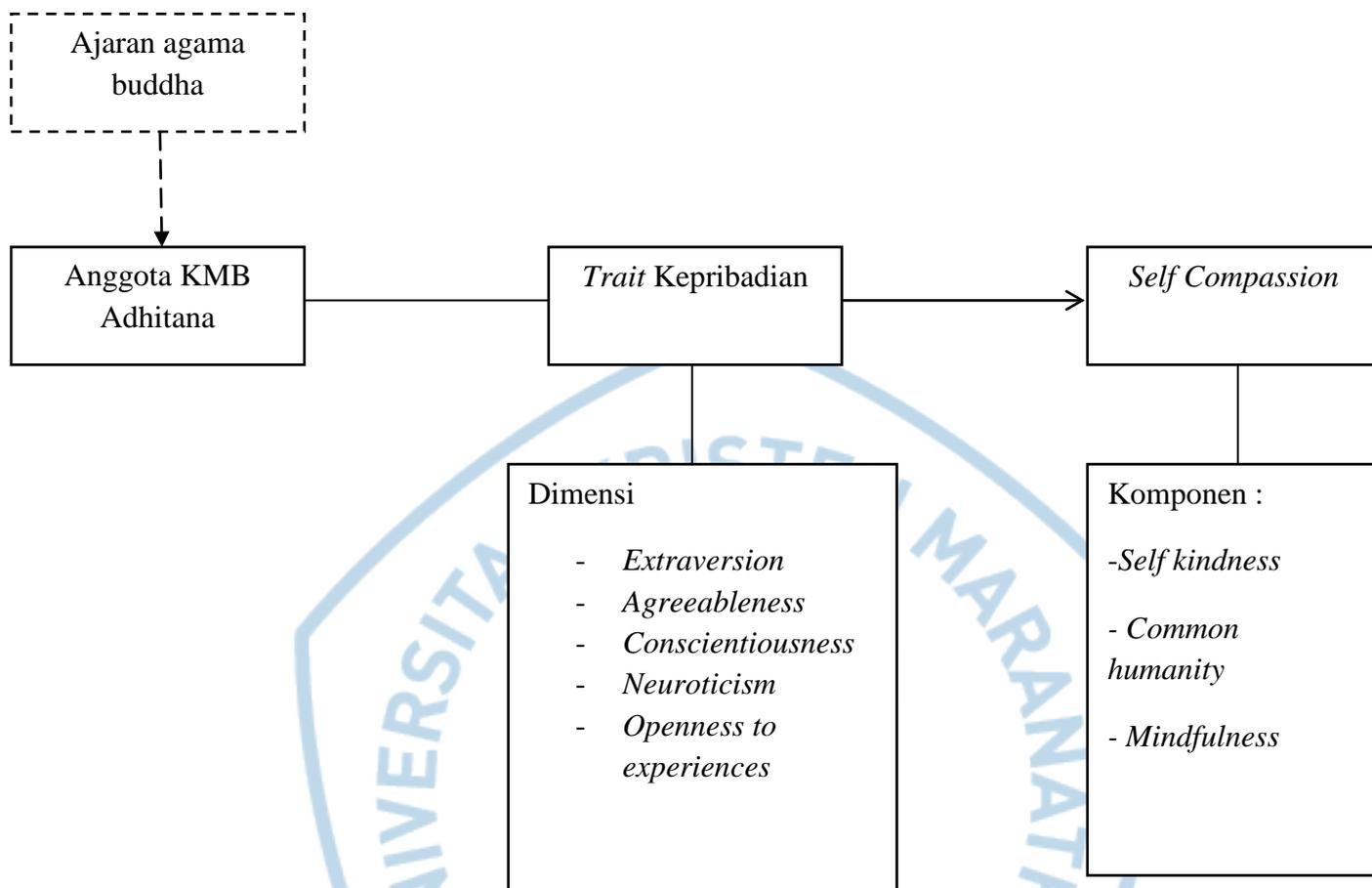
Anggota KMB Adhitana yang memiliki derajat *trait* kepribadian *conscientiousness* yang tinggi akan memunculkan *self compassion* yang cenderung tinggi. Anggota KMB Adhitana yang memiliki sifat dapat dipercaya, akan memunculkan *common humanity* di dalam dirinya. Dengan sifat yang dapat dipercaya, membuat orang lain mau berbicara mengenai kegagalan yang pernah dialami. Dengan begitu, anggota KMB Adhitana akan mengetahui pengalaman akan kegagalan yang dialami oleh orang lain. Hal ini membuat anggota KMB Adhitana menyadari bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami suatu kegagalan (derajat *common humanity* tinggi). Selain itu, akan memunculkan *mindfulness* yang ada di dalam diri anggota KMB Adhitana karena mereka mendengarkan pendapat orang lain sehingga mereka tidak *over-identifikasi* terhadap diri sendiri (derajat *mindfulness* tinggi). Anggota KMB Adhitana yang memiliki sifat dapat dipercaya, ketika menghadapi suatu kegagalan akan memunculkan sikap yang lebih bertanggung jawab dan bereaksi secara tidak berlebihan. Hal tersebut juga memunculkan derajat *mindfulness* yang tinggi dan derajat *self kindness* yang tinggi pula di dalam diri. Orang yang bertanggung jawab akan menerima konsekuensi dari kegagalan yang ia dapatkan. Anggota KMB Adhitana akan menerima kekurangan yang ada di dalam dirinya.

Trait yang keempat adalah *neuroticism*. *Neuroticism* menggambarkan individu yang memiliki masalah dalam hal emosi negatif, seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. Secara

emosional mereka labil, mereka juga mengubah perhatian menjadi sesuatu yang berlawanan. Anggota KMB Adhitana yang memiliki derajat *trait* kepribadian *neuroticism* yang tinggi memiliki ciri-ciri antara lain, takut, cemas, emosional, merasa tidak nyaman, dan kesedihan yang tak beralasan. Apabila anggota KMB Adhitana memiliki ciri-ciri kepribadian yang seperti itu, maka derajat *self compassion* akan cenderung rendah.

Sifat cemas, kesedihan yang tak beralasan, emosional yang ada pada ciri-ciri tipe kepribadian *neuroticism*, akan membuat anggota KMB Adhitana memiliki derajat *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness* yang rendah. Hal ini dikarenakan, anggota KMB Adhitana akan bereaksi berlebihan terhadap kegagalan yang dihadapi (derajat *mindfulness* rendah). Mereka juga akan merasa bahwa hanya mereka saja yang mengalami kegagalan tersebut (derajat *common humanity* rendah) dan mereka akan menyalahkan diri mereka atas terjadinya kegagalan tersebut serta kurang menerima kelemahan yang ada di dalam dirinya (derajat *self kindness* yang rendah).

Trait yang kelima adalah *openness to experience*. *Openness to experiences* memiliki ciri-ciri, rasa ingin tahu yang tinggi, ketertarikan luas, kreatif, original, imajinatif, *untradisional* (terbuka terhadap hal-hal baru). Ciri-ciri yang ada pada *Openness to experience* kurang berpengaruh terhadap derajat *self compassion*. Hal ini dikarenakan orang yang memiliki imajinasi yang aktif dan pilihan yang bervariasi kurang memiliki pengaruh terhadap derajat *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.



1.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

1. Terdapat 3 komponen di dalam *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*
2. Pada Anggota KMB Adhitana memiliki derajat *self compassion* yang bervariasi.
3. Salah satu faktor yang berpengaruh pada *self compassion* adalah kepribadian. Teori kepribadian yang dipakai adalah teori *big five trait* dari Mc'Rae, yang terdiri dari *trait extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experiences*

4. *Trait extraversion, agreeableness, conscientiousness, dan neuroticism* memiliki kontribusi terhadap *self compassion*.
5. *Trait Openness to experience* tidak kontribusi terhadap *self compassion*.

1.7 Hipotesis Penelitian

- Terdapat kontribusi *agreeableness* terhadap *self compassion* pada anggota KMB Adhitana Universitas 'X' di kota Bandung.
- Terdapat kontribusi *extraversion* terhadap *self compassion* pada anggota KMB Adhitana Universitas 'X' di kota Bandung.
- Terdapat kontribusi *conscientiousness* terhadap *self compassion* pada anggota KMB Adhitana Universitas 'X' di kota Bandung.
- Terdapat kontribusi *neuroticism* terhadap *self compassion* pada anggota KMB Adhitana Universitas 'X' di kota Bandung.
- Terdapat kontribusi *openness to experience* terhadap *self compassion* pada anggota KMB Adhitana Universitas 'X' di kota Bandung.