

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah penyalahgunaan narkoba di Indonesia pada tahun 2014 semakin meningkat. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya pemberitaan di media masa dan elektronik baik nasional dan internasional. Setiap hari memberitakan mengenai penangkapan penyalahguna narkoba oleh pihak yang berwajib, terlebih lagi mengenai eksekusi mati yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia kepada tersangka kasus narkoba yang membuat kasus narkoba semakin marak diperbincangkan (Harahap,2015).

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai penyalahgunaan narkotika, Badan Narkotika Nasional mendata ada kenaikan yang signifikan dari tahun 2008 hingga tahun 2011, yakni dari 1,9% menjadi 2,2%. Menurut tingkat ketergantungannya terdapat sejumlah 1,15 juta orang pemakai dan 1,89 juta orang pecandu teratur pakai/situasional. Diperkirakan jumlah tersebut meningkat di tahun 2015 dengan prevalensi penyalahgunaan Narkotika di Indonesia diproyeksikan menjadi 2,8% atau sekitar 5,1 – 5,6 juta jiwa (Humas BNN, 2015). Setiap hari ada 30 sampai 40 orang yang mati karena narkoba (Rachmawati,2015). Hal tersebut memang sangat memprihatinkan bagi berbagai kalangan dan ancaman bagi bangsa yang perlu mendapatkan perhatian yang sangat besar dari masyarakat.

Narkotika dan Obat-obatan terlarang (Narkoba) atau Narkotik, Psikotropika dan Zat Adiktif (NAPZA) adalah bahan atau zat yang dapat memengaruhi kondisi kejiwaan atau psikologi seseorang baik pikiran, perasaan dan perilaku serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi (Dedi, 2013). Setiap orang yang menyalahgunakan zat-zat

terlarang memiliki alasan mereka masing-masing sehingga mereka dapat terjebak masuk ke dalam perangkap narkoba.

Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika telah memberi perlakuan yang berbeda bagi pelaku penyalahgunaan narkotika. Pada pasal 127 ayat 3 “Dalam hal Penyalah Guna sebagaimana dimaksud, dapat dibuktikan atau terbukti sebagai korban penyalahgunaan narkotika, penyalahguna tersebut wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial” (BNN, 2009).

Pemerintah Indonesia saat ini juga sangat gencar melakukan pemulihan bagi pengguna penyalahgunaan narkoba yaitu dengan program rehabilitasi, khususnya pada tahun 2015 Presiden Joko Widodo mengamanatkan pada BNN agar melaksanakan gerakan rehabilitasi bagi 100.000 pecandu penyalahgunaan narkoba. Program rehabilitasi tersebut diharapkan dapat menyembuhkan dan memulihkan mereka dari ketergantungan, sehingga dapat kembali sehat serta bersosialisasi dengan baik di lingkungan sosial masyarakat (Humas BNN, 2015).

Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido adalah panti rehabilitasi terbesar se-Asia Tenggara untuk para residen, yaitu sebutan bagi korban penyalah guna narkoba. Selain tempat rehabilitasi, tempat ini merupakan sarana pendidikan maupun penelitian terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan narkoba dan juga sebagai rujukan nasional karena memiliki fasilitas rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial di lokasi yang sama. Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido juga merupakan instansi yang berkedudukan dan bertanggung jawab langsung kepada presiden melalui Kepala Kepolisian Negara. Proses pemulihan residen di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido terdiri dari tiga tahap yang dilakukan selama satu tahun, yaitu: rehabilitasi medis, rehabilitasi sosial dan pasca rehabilitasi.

Rehabilitasi medis dilakukan untuk memberikan perawatan kepada residen untuk memulihkan kesehatan fisik residen dari keracunan dan gejala putus zat (*withdrawal*). Rehabilitasi sosial ditujukan untuk pemulihan baik fisik, mental, sosial maupun spritual agar

residen dapat kembali melaksanakan fungsi sosialnya dalam masyarakat. Tahap pasca rehabilitasi adalah tahap perawatan lanjutan dengan pelatihan dan praktek kerja lapangan, residen terjun langsung ke lingkungan masyarakat dan masih tetap dalam pengawasan (Humas BNN, 2013).

Tahap rehabilitasi medis terdiri dari program detoksifikasi dan entri unit/stabilisasi, sedangkan pada tahap rehabilitasi sosial residen mulai bergabung dalam komunitas yang terstruktur, mempunyai jadwal harian, terapi kelompok dan konseling (Humas BNN, 2013). Menurut James F. Adam (1965), konseling adalah adalah suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu, dimana seorang (*counselor*) membantu yang lain (*counselee*), supaya ia (*counselee*) dapat lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan pada waktu yang akan datang.

Dalam rehabilitasi peran konselor sangatlah vital dalam menangani para pengguna narkoba dan mereka bisa menjadi tombak dalam upaya pemulihan (Humas BNN, 2013). Konselor adalah salah satu profesi yang terlibat secara langsung dengan residen selain psikolog, psikiater, dan sebagainya (Huda,2010).

Konselor yang bekerja di tempat rehabilitasi narkoba adalah individu yang bekerja secara profesional di tempat rehabilitasi untuk menangani masalah penyalahgunaan narkoba dengan memberikan evaluasi, informasi dan saran-saran yang diperlukan oleh residen agar dapat bebas dari penyalahgunaan narkoba dan meningkatkan aspek positif yang mereka miliki dan membentuk gaya hidup yang sehat. Konselor bertugas untuk memberikan konsultasi kepada residen maupun keluarga residen, membantu atau membentuk perilaku yang positif untuk mereduksi atau bahkan menghilangkan perilaku-perilaku yang mendorong pada kecenderungan untuk menggunakan atau kecanduan. Konselor juga diharapkan dapat menjalankan perannya untuk dapat mencegah maupun merehabilitasi residen tersebut (Huda,2010).

Seorang konselor dituntut untuk mampu menjalin relasi yang baik dengan residen, dengan cara berusaha bersikap professional, penuh empati, berusaha memahami klien secara pribadi, menghargai dan mengutamakan kesejahteraan residen serta memiliki kemauan untuk menolong residen. Konselor dibekali dengan landasan yang kuat dalam memberikan konseling pada residen. Konselor juga harus memiliki tujuan secara spesifik dan terarah dalam memberikan konseling, proses yang dilakukan dalam konseling juga menentukan hasil rehabilitasi. Residen juga dikenal memiliki sifat negatif, sebagai akibat yang ditimbulkan dari narkoba yang digunakan seperti pembohong, sombong, tertutup dan berpikiran negatif dan lain-lain. Oleh karena itu proses konseling yang dilakukan oleh konselor akan sangat dipengaruhi pengetahuan dalam memberikan konseling (Huda, 2010).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido diketahui bahwa konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido mempunyai dua belas tugas pokok yaitu *screening* (memeriksa residen sesuai dengan persyaratan yang telah ditentukan), *intake* (proses masuk residen/administrasi), orientasi (memberikan informasi mengenai program rehabilitasi), *assessment* (menilai sejauh mana kelebihan dan kekurangan dari diri residen), *treatment plan* (perencanaan perawatan yang diambil oleh residen), konseling, manajemen kasus (kasus tertentu yang membutuhkan bantuan dari rekan professional seperti psikolog dan psikiater), krisis intervensi (krisis emosional yang dialami oleh residen misalnya ingin bunuh diri), pendidikan klien (jika residen putus sekolah maka diberikan pelajaran-pelajaran sekolah), *referreal* (merujuk residen kepada psikolog, psikiater maupun dokter), *report keeping* (membuat laporan pribadi residen) dan konsultasi bersama pihak lain seperti psikolog dan psikiater). Adapun tugas lain yang tidak termasuk ke dalam dua belas tugas pokok yaitu konselor merupakan mediator antara residen dan orang tua dari residen, serta konselor juga sebagai orang tua pengganti dari residen.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan peneliti terhadap tujuh orang konselor di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, setiap konselor merawat dan membimbing tujuh sampai sembilan residen. Mereka bekerja di kantor seperti karyawan lainnya yaitu jam 9 pagi sampai jam 4 sore untuk hari senin sampai sabtu, kemudian terdapat pembagian *shift* untuk berjaga yaitu hari senin sampai kamis dan hari jumat sampai minggu, lalu mereka terbagi kedua *shift* yaitu konselor *AM* berjaga pada jam 7 pagi sampai 5 sore dan konselor *PM* berjaga pada jam 5 sore sampai jam 7 pagi. Selain itu, konselor melakukan *on call* bersama keluarga dari residen (klien) karena tugas konselor itu sendiri adalah sebagai orang tua pengganti dan sebagai mediator antara residen dan orang tuanya. Selain itu, mereka juga harus tetap siaga jika residen melakukan hal-hal yang tidak diinginkan seperti ingin bunuh diri atau mengalami *relapse*. *Relapse* atau kambuh merupakan terjadinya kembali pola lama penyalahguna (adiksi) dimana pemakaian narkoba berlangsung kembali secara rutin (Humas BNN, 2013).

Kesulitan-kesulitan yang konselor hadapi adalah ketika orang tua atau wali dari residen yang tidak bisa dihubungi dan alamat yang diberikan kepada instansi adalah palsu sehingga sering membuat konselor harus mengeluarkan biaya untuk keperluan yang tidak disediakan oleh instansi atau orang tua dan residen yang tidak kooperatif yang saling menutupi informasi sehingga masalah tidak dapat terselesaikan, orang tua yang menganggap residen tidak berguna, residen selalu berbohong, residen yang berperilaku sesukanya dan tidak mengikuti aturan yang telah dibuat, residen sulit mendapatkan *insight* dalam permasalahannya dan terkadang residen *relapse* yang membuat proses konseling harus kembali ke awal.

Selain itu ada juga hambatan dari dalam diri konselor, yaitu setiap residen mempunyai masalah dan karakteristik yang berbeda sehingga konselor perlu menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah yang baru. Hambatan dari instansi sendiri yaitu konselor merangkap dua

jabatan sehingga selain menjalankan tugas sebagai konselor, mereka juga harus mengerjakan tugasnya di jabatan lain. Pengembangan pengetahuan yang lebih sedikit sehingga membuat konselor harus belajar sendiri. Dalam menghadapi kesulitan dan hambatan tersebut konselor sering merasa jengkel, lelah dan merasa sedih ketika gagal dalam merawat dan membimbing residen.

Oleh karena itu konselor membutuhkan *self-compassion*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa profesional di bidang perawatan/penolong dapat memiliki kesulitan mempertahankan *compassion* untuk klien mereka. Fenomena ini disebut *compassion fatigue*. Dalam *compassion fatigue*, konselor dapat menjadi kelelahan akibat tuntutan emosional dalam profesi mereka. *Compassion fatigue* dapat didefinisikan sebagai "berkurangnya kapasitas atau minat penolong untuk berempati" dan dianggap sebagai "konsekuensi alami saat bekerja dengan orang-orang yang mengalami trauma atau kejadian yang sangat stres" (misalnya Figley, 2002; Keidel, 2002; Kinnick et al, 1996;. Pieper, 1999; Sexton, 1999 dalam Missiliana, 2014).

Menurut (Neff, 2003), *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.

Menurut (Neff, 2007), seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik daripada mereka yang tidak memiliki *self-compassion*, mereka dapat mengurangi kecemasan dan depresi, karena *self-compassion* dapat menolong mengurangi kecemasan akibat evaluasi diri secara berlebihan dengan memperlakukan diri sendiri dengan ramah dan menyadari bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kondisi manusia akan mengurangi tekanan dan menerima evaluasi

positif secara konstan. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido membutuhkan *self-compassion* agar mereka dapat menerima ketika mengalami kegagalan dalam menjalankan tugasnya.

Konselor dengan *self-compassion* yang tinggi akan mempunyai derajat yang tinggi pada *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Konselor akan menerima kegagalan yang dialaminya dengan memberikan respon yang baik terhadap kegagalan dan akan menyadari bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kehidupan, ia juga dapat melihat kegagalan yang dihadapi secara objektif tanpa melebih-lebihkan hal itu. Konselor dengan *self-compassion* yang rendah dia akan mengkritik dirinya secara berlebihan dan memiliki pandangan bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan ia menghindar untuk menghadapi keagalannya.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa empat konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido ketika menghadapi kesulitan dan hambatan yang ada mereka berusaha membuat situasi kembali ke awal seperti tidak terjadi apa-apa, mereka menerima dan lebih memilih untuk menghibur diri seperti berolahraga dan bermain *games*. Mereka menganggap jika residen *relapse* adalah sebuah proses dan harus dilewati sehingga residen mendapatkan pelajaran dari *relapse* tersebut dan mereka tidak mau terlibat lebih jauh dalam hal emosional karena tidak mau untuk merasa gagal dalam waktu yang lama. Mereka juga langsung meminta bantuan dan *sharing* kepada rekan profesionalnya seperti psikolog, psikiater untuk mencari alternatif pemecahan masalah karena mereka juga merasa bahwa rekan yang lain merasakan hal yang sama dengannya.

Tiga konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido ketika menghadapi kesulitan dan hambatan yang ada mereka merasa sedih, kecewa, gagal dan selalu terpikirkan secara terus menerus atas apa yang mereka lakukan selama proses konseling karena upaya yang telah mereka lakukan sia-sia, mereka lebih menyalahkan diri mereka sendiri dan selalu ingat akan

kegagalan yang pernah ia buat dalam merawat residen. Mereka juga merasa buruk terhadap diri sendiri tetapi di hadapan orang lain mereka berusaha untuk tetap ceria, biasanya mereka menghindar terlebih untuk tidak melakukan proses konseling karena mereka merasa bahwa hanya diri mereka yang telah gagal sampai kemudian mereka meminta saran dari rekan profesional lainnya untuk mencari alternatif pemecahan masalah.

Dari paparan fenomena di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran mengenai *self-compassion* pada konselor di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido.

1.2 Identifikasi Masalah

Untuk memperoleh gambaran mengenai derajat *self-compassion* pada konselor di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido.

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai derajat mengenai *self-compassion* pada konselor di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui derajat *self-compassion* melalui komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* pada konselor di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dan memperoleh gambaran mengenai faktor yang memengaruhi.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- a. Memberikan tambahan informasi bagi pengembangan bidang ilmu Psikologi Positif, terutama pada materi *self-compassion*.
- b. Memberikan informasi dan masukan pada peneliti lain yang tertarik untuk mengetahui atau meneliti lebih lanjut mengenai *self-compassion*, konselor dan penanganan pengguna narkoba.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- a. Memberikan informasi mengenai gambaran *self-compassion* pada konselor kepada Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido. Informasi dapat digunakan untuk mengarahkan konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido agar lebih menerima segala kekurangan dan kelebihan serta kegagalan dalam memberikan bantuan sehingga diharapkan dapat membantu mengembangkan kualitas pelayanan rehabilitasi.
- b. Agar para konselor menyadari aspek-aspek *self-compassion* yang mungkin menjadi masalah dalam melaksanakan tugasnya agar mencari cara untuk meningkatkan *self-compassion*.

1.5 Kerangka Pikir.

Konselor yang bekerja di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido berusia 20-40 tahun yang termasuk kedalam tahap perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit

waktu untuk hal lainnya (Santrock, 2002). Menurut Piaget, orang dewasa memiliki pengetahuan lebih banyak dan penambahan pengetahuan tersebut khusus terjadi di dalam bidang-bidang tertentu, mereka juga semakin lebih sistematis dan terampil. Ketika memasuki dunia kerja cara berpikir berubah, mereka akan menghadapi paksaan realitas yang disebabkan oleh pekerjaan. Pada masa ini juga individu beralih dari memperoleh pengetahuan menjadi mengaplikasikan pengetahuan ketika individu berusaha memilih karier jangka panjang dan berusaha sukses di dalam pekerjaannya (Schaie dan Sherry Willis, 2000 dalam Santrock, 2011).

Konselor yang bekerja di tempat rehabilitasi adalah seorang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling dan menggali pengetahuan tentang program rehabilitasi lebih dalam. Konselor dalam hal ini juga dapat mencari cara menyesuaikan dengan kondisi yang ada dan menjadi panutan atau *role model* bagi pelaksanaan rehabilitasi. Hal yang terpenting adalah menyelamatkan atau menuntun penyalahguna narkoba untuk segera pulih dari masalah adiksinya baik dalam masa rehabilitasi ataupun pasca rehabilitasi (Huda, 2010).

Namun, dalam menjalani tugasnya sebagai konselor banyak kesulitan dan hambatan yang sering dialami oleh konselor, sehingga membuat konselor dapat menjadi kelelahan akibat tuntutan emosional dalam profesi mereka. Oleh karena itu, konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memerlukan *self-compassion* agar mereka dapat lebih optimal dalam membantu residen.

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* terdiri dari tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2009).

Self-kindness adalah kemampuan konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan “kelembutan” pada diri sendiri, misalnya dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan derajat *self-kindness* tinggi, akan menyayangi dirinya saat residen *relapse*, sulit menghubungi orang tua residen, residen selalu berbohong, residen sulit mendapatkan *insight*. Ia akan menerima dan memahami serta menoleransi kegagalannya tersebut. Ia secara aktif memberikan kenyamanan dan menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kegagalan dalam membantu residen, daripada merasa marah karena harapannya tidak terpenuhi. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan derajat *self-kindness* rendah akan mengkritik dan menyalahkan dirinya secara berlebihan saat mengalami kegagalan (*self-judgement*), misalnya saat konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido gagal dalam membantu residen, mereka menyalahkan dirinya sendiri bahwa suatu hal yang memalukan ia dapat gagal dalam membantu residen sehingga residen kembali *relapse*. Ia terus menerus mengkritik diri dan merasa tidak berguna.

Common humanity adalah kesadaran konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido akan kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan dialami semua semua orang. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan derajat *common humanity* tinggi akan menganggap bahwa kegagalan dalam membiarkan residen *relapse*, orang tua residen tidak bisa dihubungi, residen tidak mengikuti aturan adalah merupakan kejadian yang menjadi bagian dari peran konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, mereka menyadari bahwa konselor lain juga pada umumnya merasakan kegagalan yang sama, bukan hanya dirinya sendiri yang memiliki kekurangan. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan derajat *common humanity* rendah akan memiliki perspektif yang sempit dengan berpikir bahwa hanya dirinya yang bodoh dan melakukan kesalahan serta kegagalan dalam membantu residen, sedangkan konselor lain tidak pernah gagal (*isolation*).

Mindfulness adalah kemampuan konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan kegagalan atau kesalahan yang dilakukan dalam kehidupan. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan derajat *mindfulness* tinggi akan berpikir secara moderat saat melakukan kesalahan atau kegagalan, seperti kegagalan ketika residen *relapse*, residen selalu berbohong, orang tua dan residen tidak kooperatif, orang tua memberikan alamat palsu, konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido akan melihat kegagalannya tersebut dengan apa adanya misalnya tidak bersedih dalam waktu yang lama saat mengalami kegagalan tersebut. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan derajat *mindfulness* rendah akan bereaksi secara berlebihan terhadap kegagalan atau kesalahannya (*over-identification*). Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido akan terpaku pada kegagalan dan ketidakmampuan yang dimiliki, dimana konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido akan merasa takut dan cemas akan kegagalan tersebut.

Jika konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen tersebut, maka konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Jika konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memiliki derajat rendah pada salah satu atau lebih dari satu komponen maka konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memiliki derajat *self-compassion* rendah (Neff, 2003).

Self-compassion dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat mempengaruhi yaitu *personality*, jenis kelamin, *role of parent* dan *role of culture*. *The Big Five Personality* merupakan dimensi dari kepribadian yang dipakai menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI (Neff, Rude et al., 2007) ditemukan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan level *neuroticism* yang rendah, hal ini dikarenakan level *neuroticism* yang tinggi akan membuat konselor merasa terancam, tidak aman, sehingga terlalu berlebihan dalam menghadapi suatu permasalahan.

Self-compassion juga berhubungan positif dengan *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness*, tetapi tidak ditemukan hubungan dengan *openness to experiences*. *Agreeableness* mengindikasikan individu yang ramah, terbuka terhadap pendapat orang lain, dan memiliki emosional yang seimbang. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido yang terbuka terhadap pendapat orang lain, seperti pada saat konselor ditegur melakukan kesalahan dalam memberikan prosedur konseling, konselor dapat melihat teguran yang diberikan merupakan masukan dan kritikan sebagai hal yang positif. Hal tersebut dapat membuat Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.

Extraversion menggambarkan individu yang senang bergaul, dan memiliki emosi positif cenderung lebih banyak terbuka terhadap orang lain. Misalnya *sharing* mengenai kegagalan yang dihadapi ketika residen kembali *relapse* dan memiliki kesadaran bahwa kegagalan merupakan suatu hal yang dapat dialami semua konselor, sehingga tidak membuat Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido terisolasi atas kegagalan yang dialami. Hal ini dapat membuat derajat *self-compassion* Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido tinggi.

Conscientiousness mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, mengikuti peraturan dan norma. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido yang menunjukkan kestabilan emosi dapat membantu konselor lain agar dapat mengelola emosi negatifnya dengan baik dan menimbulkan perilaku yang bertanggung jawab untuk terus belajar daripada terpaku pada semua kegagalan. Hal ini dapat membuat konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.

Self-compassion juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih sering mengulang-ulang pemikiran mengenai kekurangan yang ia miliki yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang rendah (Neff, 2011). Wanita juga cenderung lebih peduli, empati, dan lebih suka memberi kepada orang lain daripada pria. Wanita lebih diasosiasikan untuk merawat orang lain, membuka hati mereka tanpa pamrih kepada teman,

dan orang tua mereka, tetapi mereka tidak berpikir untuk peduli kepada diri mereka sendiri yang dapat membuat wanita memiliki derajat *self-compassion* lebih rendah daripada pria. Hal tersebut juga dapat terjadi pada konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan jenis kelamin wanita.

Role of parents dapat memengaruhi derajat *self-compassion* pada konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido. *Role of parents* dilihat dari *maternal criticism*, dan *modeling of parents*. *Maternal criticism* adalah penghayatan individu terhadap pola asuh orang tuanya yang memberikan kritik dan celaan ketika individu mengalami kegagalan ataupun kesulitan. Kritik yang kuat dari orang tua merujuk pada derajat *self-compassion* yang rendah. Apabila orang tua dari konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido berusaha mengontrol konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan memberikan kritik secara terus-menerus, konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido cenderung memotivasi dirinya dengan cara mengkritik dirinya sendiri. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido yang menginternalisasi kritik tersebut cenderung mengkritik kemampuan dirinya setiap kali ia mengalami kegagalan dalam kehidupannya. Hal ini mengindikasikan *self-compassion* yang rendah.

Modeling of Parents adalah model orang tua yang *self-compassion* saat mereka menghadapi kegagalan atau kesulitan (Neff dan McGehee, 2008). Orang tua yang sering mengkritik, akan menjadi model bagi konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido untuk melakukan hal itu saat ia mengalami kegagalan, seperti mengucapkan kata-kata yang merendahkan diri sendiri. Hal ini menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah. Sedangkan konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido yang memiliki orang tua yang secara aktif menghibur diri dan memberikan pemahaman saat mengalami kegagalan akan cenderung melakukan hal yang sama pula ketika kesulitan maupun kegagalan menimpa dirinya. Hal ini menunjukkan derajat *self-compassion* yang tinggi.

Self-compassion juga dipengaruhi oleh budaya (*role of culture*). Dikatakan bahwa budaya Asia terlihat merupakan budaya *collectivism* dapat memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Budaya *collectivism* yang lebih memperhatikan lingkungan dalam bertingkah laku, dapat melihat bahwa pada umumnya setiap orang mengalami masalah (*common humanity*) yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* tinggi (Markus dan Kitayama, 1991 dalam Neff, Pisitsungkar, Hsieh 2008). Berbeda dengan budaya *individualism* yang lebih memperhatikan kepentingan pribadi. Namun budaya *collectivism* juga dapat berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang rendah. Mereka akan melihat diri sendiri berdasarkan pada penilaian dan perbandingan dengan orang lain yang membuat individu lebih sering mengkritik diri mereka sendiri (Heine et al., 1999; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997 dalam Neff, 2008). Hal ini juga dapat terjadi pada konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan budaya *collectivism*.

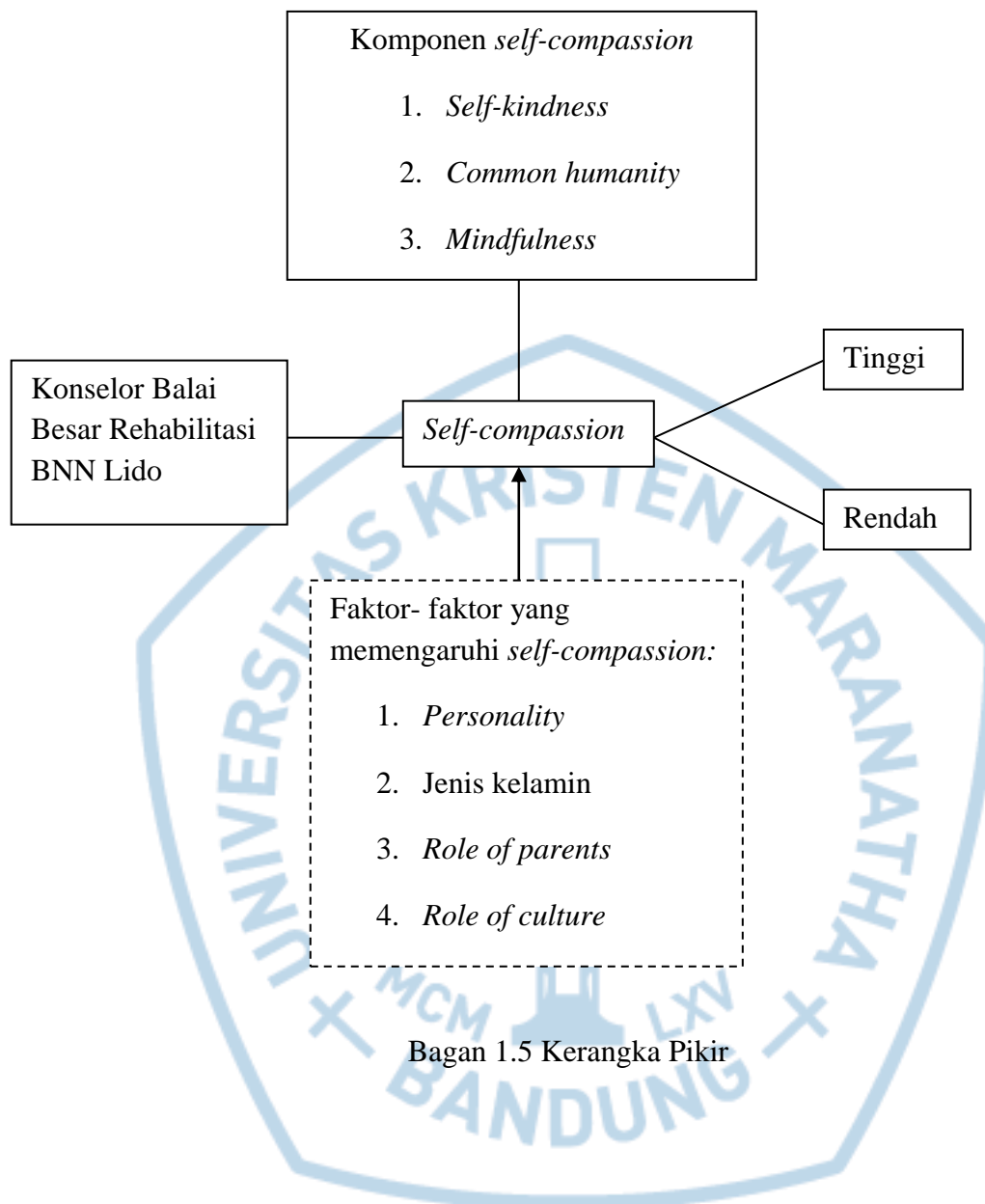
Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan *self-compassion* tinggi, akan memahami kekurangannya dalam merawat residen, berempati terhadap hal itu, dan menggantikan kritikan terhadap dirinya dengan memberikan respon yang lebih baik. Ia dapat memberikan rasa aman dan perlindungan kepada dirinya 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.

Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan *self-compassion* rendah adalah konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN lido yang memiliki derajat yang rendah pada ketiga komponen *self-compassion* atau pada salah satu komponen *self-compassion*. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido akan terus-menerus mengkritik diri secara berlebihan saat

mengalami kegagalan atau saat menghadapi kekurangan dirinya dalam kehidupannya, misalnya saat membantu residen. 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 lebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi dengan fokus pada kegagalan yang ia hadapi di masa lalu, tanpa memperhatikan kegagalan yang ia hadapi saat ini.

Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan *self-compassion* yang rendah juga, ia dapat menerima kegagalan yang ia alami dalam merawat residen dan berempati terhadap hal tersebut, namun ia memandang hanya dirinyalah yang mengalami kegagalan sedangkan konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido lain tidak pernah gagal dan dirinya hanya fokus terhadap kegagalan yang ia hadapi. Selain itu, konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido menyadari bahwa konselor lain juga dapat mengalami kegagalan bukan hanya dirinya sendiri, tetapi ketika ia mengalami kegagalan ia akan terus menerus mengkritik dirinya sendiri atas kegagalan yang dialaminya dalam merawat residen, kritik tersebut dapat membuat ia fokus terhadap kegagalan. Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido juga dapat memahami dan menerima kekurangannya dalam merawat residen, ia juga menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian dari kehidupan, namun ia cenderung untuk menghindari dari kegagalan yang seharusnya ia hadapi karena ia fokus terhadap kegagalan yang terjadi di masa lalu.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat disusun dalam bagan sebagai berikut:



Bagan 1.5 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

- Konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido membutuhkan *self-compassion* agar mereka dapat memberikan perhatian kepada diri sendiri saat menghadapi penderitaan dalam hidupnya.
- *Self-compassion* setiap konselor di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido bervariasi yaitu tinggi dan rendah.
- Konselor di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan derajat *self-compassion* yang tinggi adalah sadar terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan tanpa menghakimi diri.
- Konselor di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido dengan derajat *self-compassion* yang rendah adalah mereka tenggelam dalam masalah dan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah yang sama dengan dirinya.

