

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka bunuh diri di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 1,8% per 100.000 jiwa atau sekitar 5.000 orang per tahun. Kemudian pada 2012, estimasinya meningkat jadi 4,3% per 100.000 jiwa atau sekitar 10.000 per tahun (www.beritasatu.com). WHO juga mengatakan bahwa dalam setiap 1 kasus bunuh diri, terdapat 20 kasus percobaan bunuh diri yang terjadi. Melihat peningkatan angka bunuh diri yang terjadi, maka kesadaran akan bahaya dari bunuh diri serta pencegahan haruslah segera dilaksanakan. Upaya-upaya untuk mencegah bunuh diri telah dijalankan oleh Komunitas-Komunitas di Indonesia, salah satunya adalah Komunitas *Into The Light* yang berpusat di Jakarta.

Komunitas *Into The Light* dibentuk pada Mei 2013, oleh Benny Prawira (www.intothelightid.wordpress.com). Komunitas *Into The Light* berfokus pada upaya pencegahan bunuh diri dan kesehatan jiwa kepada remaja beserta populasi khusus lainnya. Komunitas *Into The Light* telah banyak melakukan kerjasama dengan berbagai universitas, komunitas lokal, organisasi kemasyarakatan, kementerian, dan juga organisasi internasional yang memiliki perhatian dan kepedulian yang sama. Komunitas *Into The Light* memiliki moto “*Hapus Stigma, Peduli Sesama, Sayangi Jiwa*”. Dalam menjalankan visi dan misi, Komunitas *Into The Light* melakukan kegiatan seperti memberikan edukasi kepada masyarakat baik melalui media sosial (*Instagram, Twitter, dan facebook*) maupun secara langsung, melakukan pemutaran dan diskusi film terkait bunuh diri, melakukan kampanye dan membuat riset. Selain memberikan edukasi mengenai bunuh diri, Komunitas *Into The Light* juga memberikan

pelayanan “Pendampingan Sebaya *Lightbringers*”, yang berupa layanan konseling sebaya (*peer counseling*), rujukan kepada profesional, dan edukasi mengenai bunuh diri. Orang-orang yang tergabung dalam Komunitas *Into The Light* merupakan relawan aktif yang berkomitmen untuk membantu upaya mengatasi pencegahan bunuh diri di Indonesia dengan cara menjalankan visi dan misi dari komunitas.

Pemahaman relawan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu individu yang tidak memiliki kewajiban untuk menolong individu atau pihak lain namun memiliki dorongan untuk berkontribusi nyata dalam suatu organisasi dan berkomitmen untuk terlibat dalam kegiatan yang membutuhkan kerelaan untuk mengorbankan hal-hal yang mereka miliki seperti waktu, tenaga, pikiran, dan loyalitas untuk diberikan kepada orang lain (Aini, 2010). Adapun penyebab relawan sangat dibutuhkan dan memegang peranan yang besar dalam Komunitas *Into The Light* adalah karena tanggung jawab mereka baik di dalam maupun tanggung jawab di luar divisi untuk mengembangkan Komunitas *Into The Light*, sehingga seluruh tugas relawan menjadi sebuah struktur penting yang membangun Komunitas *Into The Light*. Relawan wajib mengikuti tahap wawancara dan tahap kapasitas *volunteer* pada hari Sabtu atau Minggu selama empat sampai dengan lima bulan pertama.

Menurut *survey* awal yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 14 orang relawan, 64,3% (9 orang) mengatakan bahwa mereka pernah memiliki pengalaman yang serupa dengan orang yang membutuhkan bantuan, yaitu pernah berpikir untuk bunuh diri sedangkan 35,7% (5 orang) relawan tidak pernah berpikir untuk bunuh diri. Sebanyak empat dari sembilan orang relawan yang pernah berpikir untuk bunuh diri merasa bahwa masa-masa tersebut merupakan masa kegagalan yang paling besar dalam hidup mereka. Mereka berpikir untuk bunuh diri karena merasa telah gagal menjadi seorang manusia sehingga tidak ada artinya lagi untuk hidup. Sebelum bergabung menjadi relawan di Komunitas *Into The Light*, mereka seringkali mengalami emosi yang tidak teratur sehingga pikiran untuk bunuh diri seringkali

muncul (kemunculannya hilang-timbul). Sementara 35,7% (5 orang) relawan lainnya tidak pernah berpikir untuk bunuh diri, sehingga kegagalan hidup mereka berkisar pada masalah seperti kuliah atau pekerjaan dan hubungan interpersonal.

Relawan yang dahulu pernah berpikir untuk bunuh diri setelah mengikuti Komunitas *Into The Light* mendapatkan pertolongan yang mereka butuhkan dan memutuskan untuk memberikan kembali pertolongan tersebut kepada orang-orang yang membutuhkan. Mereka merasa bahwa *Into The Light* merupakan *support system*, sebuah rumah yang membantu pikiran mereka menjadi lebih konstruktif, dan mengubah pandangan mereka mengenai kenangan masa lalu tersebut menjadi sesuatu yang berharga karena merupakan pelajaran hidup yang sangat besar. Setelah mendapatkan pertolongan dari *Into The Light*, menurut *survey* awal yang dilakukan oleh peneliti, 9 relawan yang pernah berpikir untuk bunuh diri memutuskan untuk masuk ke dalam Komunitas *Into The Light* dengan berperan sebagai relawan yang memberikan pertolongan bagi orang lain yang membutuhkan. Bentuk interaksi yang dilakukan oleh relawan dan orang yang membutuhkan pertolongan berupa pendampingan dan konseling sebaya.

Dari *survey* awal yang telah dilakukan oleh peneliti, relawan Komunitas *Into The Light* telah menunjukkan sikap bahwa mereka menghayati kegagalan di masa lalu atau pengalaman di masa lalu (berpikir untuk bunuh diri) sebagai suatu pelajaran yang berharga. Para relawan kini dapat membuka pemikiran mereka dan memahami bahwa situasi yang mereka alami merupakan normal dirasakan oleh manusia dengan tekanan hidup yang sangat berat. Relawan menyadari bahwa masalah yang mereka alami bukanlah akhir dari hidup mereka, melainkan hanya pikiran yang melebih-lebihkan, sementara kenyataan yang terjadi tidak seburuk persepsi mereka. Mereka dapat menerima kondisi tersebut dengan lapang dada dan mengakui kegagalan mereka kepada masyarakat ataupun orang yang membutuhkan bantuan, hal ini terlihat dalam kampanye dan *talk show* yang diadakan oleh *Into The Light*.

Relawan *Into The Light* dapat lebih mudah menerima kenyataan tanpa menyangkal kekurangan dari diri mereka dan tidak menghakimi diri mereka sendiri. Setelah mengalami perubahan sudut pandang dalam melihat permasalahan dan kegagalan mereka, relawan kemudian mengarahkan hidup mereka pada tujuan yang baru, seperti menjadi relawan sosial, dalam hal ini menjadi relawan di Komunitas *Into The Light*. Dalam memberikan pertolongan tersebut, relawan berusaha merasakan penderitaan orang lain yang disebut juga sebagai *compassion*.

Compassion merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk merasakan penderitaan orang lain dan memiliki kecenderungan bertindak untuk meringankan rasa sakit tersebut (Neff, 2011). Keinginan dan upaya relawan untuk turut menolong orang-orang yang membutuhkan bantuan dalam Komunitas *Into The Light* disebut sebagai *compassion for others* sehingga memberikan kesadaran utuh bahwa setiap individu memerlukan penerimaan sebagai manusia dan bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelemahannya masing-masing. Selain kepada orang lain, relawan juga harus memiliki *compassion* terhadap diri mereka sendiri. Hal ini diungkapkan oleh Shapiro dan Carlson (2009), yaitu *compassion* terhadap orang lain dimulai dengan mengembangkan kebaikan dan *compassion* untuk diri sendiri. *Compassion* terhadap diri sendiri disebut juga oleh Neff (2003) sebagai *self compassion* yang berarti kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri. *Self compassion* memfokuskan pada derajat individu mendemonstrasikan komponen-komponennya yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003).

Self kindness merupakan kemampuan individu untuk memahami dan memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri. *Common humanity* adalah perasaan saling terhubung dengan sesama berkaitan dengan pengalaman hidup dan bukan menarik atau mengisolasi diri dari lingkungan maupun penderitaan. *Mindfulness* merupakan

sikap menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi dalam suatu situasi (Neff, 2011).

Seseorang dengan *self compassion* yang tinggi tidak akan mengkritik diri secara berlebihan atas ketidaksempurnaan dan kelemahan yang ada pada dirinya karena menyadari bahwa tidak ada manusia yang terlahir dengan sempurna. (Neff, 2011). Relawan dengan *self compassion* yang tinggi akan menyadari bahwa masa lalunya bukanlah kegagalan hidupnya dan tidak akan mengkritik serta melakukan tindakan yang merugikan dirinya, melainkan menerima dan menjadikan masa lalu tersebut sebagai pelajaran hidupnya. Mereka juga mampu menghibur diri meskipun sedang merasakan penderitaan. Dengan *self compassion* yang tinggi maka diyakini bahwa relawan mampu menjalankan *compassion for others* kepada orang-orang yang membutuhkan pertolongan khususnya pada Komunitas *Into The Light*, sehingga relawan mampu memahami penderitaan yang dialami oleh orang lain.

Neff, Pisitsungkarn dan Hsieh (2008), mengatakan bahwa kepedulian empatik terhadap orang lain tidak memiliki hubungan dengan *self-compassion*. Menurut Neff, hal ini dapat terjadi karena orang bisa bersikap baik kepada orang lain tetapi sangat keras pada diri sendiri namun jika seseorang memiliki *self compassion* yang tinggi, kemungkinan besar individu akan baik kepada dirinya maupun orang lain. Begitu juga jika seseorang memiliki *compassion for others* yang tinggi maka diyakini sebelumnya bahwa orang tersebut telah memiliki *self compassion* yang tinggi juga. Penelitian Neff juga didukung dengan penelitian Nababan pada tahun 2016 mengenai *self-compassion* dan *compassion for others* yang dilakukan terhadap karyawan Rumah Cemara Bandung. Karyawan Rumah Cemara Bandung merupakan individu dengan latar belakang pemakai narkoba. Penelitian ini juga menunjukkan korelasi antara keduanya yang sangat rendah.

Menurut hasil *survey* awal yang dilakukan kepada 14 orang relawan Komunitas *Into The Light*, relawan dapat menghayati kegagalan mereka sebagai suatu pelajaran yang

berharga (*self compassion*) namun relawan tetap mengalami kesulitan yang dialami berkisar pada masalah seperti sulit untuk membagi waktu (57,14%, 8 orang) karena tidak sedikit relawan Komunitas *Into The Light* memiliki pekerjaan di luar Komunitas *Into The Light*. Saat relawan sedang sibuk dengan pekerjaannya, relawan mengatakan bahwa mereka kesulitan untuk menanggapi *chat* atau pesan yang diberikan oleh orang yang membutuhkan pertolongan sehingga tak jarang relawan menunda untuk membalas pesan atau *chat* tersebut, bahkan menjadi *slow response* sampai berhari-hari karena relawan yang bertugas sedang tidak bisa membalas dengan cepat. Selain masalah pembagian waktu, terdapat juga relawan yang merasakan kesulitan karena masalah dana (kompensasi). Dari *survey* awal, hal ini dirasakan oleh 21,42% relawan (3 orang). Hal ini menunjukkan bahwa relawan tidak melakukan tugas dan tanggung jawab mereka dengan sepenuhnya sukarela karena imbalan masih terlintas dalam benak mereka. Terdapat juga relawan yang lebih banyak mendedikasikan diri kepada kepentingan diri sendiri, misalnya masih memikirkan tidak adanya kompensasi, dibandingkan memprioritaskan pertolongan bagi yang membutuhkan pertolongan, sehingga prioritas beberapa relawanpun masih dipertanyakan. Hal ini berarti bahwa relawan menunjukkan adanya penerimaan dan kebaikan kepada diri sendiri (*self compassion*) namun tidak sepenuhnya ingin untuk menolong orang lain (*compassion for others*).

Pada relawan yang pernah berpikir untuk bunuh diri dan pernah mengalami ketidakberhasilan menjalankan tugas mereka untuk menolong orang yang membutuhkan pertolongan sehingga harus merujuk individu tersebut pada profesional atau sekedar merasa bahwa mereka tidak mampu memberikan pertolongan, terkadang relawan merasa bahwa diri mereka tidak mampu untuk menolong orang yang membutuhkan pertolongan seperti ketika dahulu orang lain telah menolong mereka, sehingga muncul pikiran-pikiran yang menyalahkan diri, seperti merasa bahwa mereka tidak berguna. Selain itu juga, masih terdapat relawan yang memiliki pikiran untuk bunuh diri, meskipun pikiran tersebut hilang timbul

namun tetap menjalankan peran mereka sebagai seorang relawan. Sikap-sikap relawan ini menunjukkan bahwa terdapat juga relawan yang *self compassion*nya rendah dan sikap inilah yang memengaruhi dan menghambat relawan untuk melakukan *compassion* terhadap orang lain. Hal ini juga menunjukkan tingkat *compassion for others* yang tinggi namun relawan tidak dapat menjalankan *self compassion*.

Bergerak dari perbedaan antara teori yang mengatakan bahwa *self compassion* dan *compassion for others* berhubungan namun *survey* awal yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya perbedaan *self compassion* dan *compassion for others* pada relawan, latar belakang relawan yang menunjukkan perbedaan tingkat *self-compassion* dan *compassion for others* dari masing-masing relawan, serta penelitian lain yang telah dilakukan dengan hasil korelasi yang rendah antara *self compassion* dan *compassion for others*, maka peneliti tergerak untuk melakukan penelitian dengan kedua variabel yang sama pada relawan Komunitas *Into The Light* Indonesia. Hal ini diperlukan untuk mengetahui peranan *self compassion* terhadap *compassion for others*, sehingga dapat dilakukan pengembangan diri untuk membantu relawan berbelas kasih pada orang yang membutuhkan pertolongan secara seimbang tanpa mengabaikan belas kasih terhadap dirinya sendiri.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dari penelitian ini ingin diketahui hubungan antara *self compassion* dan *compassion for others* relawan yang tergabung dalam Komunitas *Into The Light*.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *self compassion* dan *compassion for others* relawan di Komunitas *Into The Light* Indonesia.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *compassion for others* relawan di Komunitas *Into The Light* Indonesia.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- 1) Memberikan informasi kepada pendiri Komunitas *Into The Light* mengenai hubungan antara *self compassion* dan *compassion for others* relawan di Komunitas *Into The Light* Indonesia.
- 2) Dapat memberikan data dan informasi tambahan yang bermanfaat bagi perkembangan Ilmu Psikologi Positif mengenai hubungan antara *self compassion* dan *compassion for others*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada pengelola Komunitas *Into The Light* mengenai *self compassion* dan *compassion for others* relawan dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi pengembangan yang perlu dilakukan terhadap relawan *Into The Light* dalam memberikan bantuan bagi orang-orang yang membutuhkan.

2. Dapat memberikan gambaran serta evaluasi mengenai *self compassion* dan *compassion for others* terhadap setiap relawan di Komunitas *Into The Light* sehingga dapat menjadi evaluasi bagi Komunitas *Into The Light* sendiri.

1.5 Kerangka Pemikiran

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah relawan dalam Komunitas *Into The Light*. Relawan pada Komunitas *Into The Light* merupakan individu dengan batas usia 18-35 tahun yang tidak memiliki kewajiban untuk menolong orang lain tetapi memiliki keinginan dan kontribusi nyata dalam suatu organisasi, dalam penelitian ini berarti Komunitas *Into The Light*, bertanggung jawab atas tugas-tugas mereka dan berkomitmen untuk turut serta dalam kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh Komunitas *Into The Light*, meskipun mereka tetap memiliki kegiatan lain di luar Komunitas, seperti pekerjaan atau mahasiswa.

Penyebab relawan sangat dibutuhkan dan memegang peranan yang besar dalam Komunitas *Into The Light* adalah karena tanggung jawab mereka yang mengembangkan Komunitas *Into The Light*. Setiap relawan pada Komunitas *Into The Light* diizinkan untuk berinteraksi dengan orang yang membutuhkan pertolongan maupun ketika memberikan edukasi kepada masyarakat, oleh karena itu mereka membimbing orang yang membutuhkan pertolongan, menciptakan rasa percaya dan rasa aman kepada orang-orang yang membutuhkan pertolongan.

Self-compassion merupakan kemampuan untuk mengasihani diri sendiri dan tanpa kemampuan ini seorang individu mungkin tidak dapat berbelas kasih kepada orang lain. *Self compassion* terdiri dari 3 komponen utama yaitu *self-kindness versus self-judgement*, *a sense of common humanity versus feelings of isolation*, dan *mindfulness versus over-identification with painful thoughts and emotions* (Neff: 2003).

Self-kindness merupakan kemampuan individu memahami dan menerima diri mereka apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menghakimi dan menyakiti diri sendiri. Individu mengakui masalah dan kekurangan yang ada pada dirinya tanpa menghakimi diri sendiri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Relawan Komunitas *Into The Light* yang memiliki *self-kindness* mampu untuk memahami bahwa masa-masa kegagalan mereka, atau masa ketika mereka berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri bukanlah kenangan yang memalukan atau *aib* yang perlu ditutup-tutupi melainkan momen yang berharga karena merupakan pelajaran yang sangat besar bagi kehidupan mereka sehingga mereka tidak menyalahkan diri mereka secara berlarut-larut dan dapat bangkit dari kegagalan tersebut.

Lawan dari *self-kindness* adalah *self-judgement*. *Self-judgement* merupakan tindakan bermusuhan, menilai, menghakimi, mengkritik diri sendiri, bahkan menghukum diri sendiri atas penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan yang dialami. Individu dengan *self judgement* yang tinggi tidak mau menerima atau menghargai baik perasaan, pemikiran, dorongan, perilaku diri dan menolak untuk menghargai diri mereka. Relawan Komunitas *Into The Light* yang memiliki *self-judgement* akan terus menyalahkan diri mereka atas apa yang mereka alami dan tidak mau memaafkan diri mereka karena terus merasa bahwa merekalah penyebab dari kegagalan tersebut.

Common humanity merupakan komponen pembentuk *self compassion* yang kedua. *Common humanity* adalah kemampuan individu untuk memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri. Relawan Komunitas *Into The Light* dengan *common humanity* mampu untuk menyadari bahwa kegagalan yang mereka alami merupakan hal yang wajar dan tidak hanya mereka sendiri yang mengalaminya,

bahkan mampu memahami bahwa setiap manusia pasti memiliki masa-masa mereka merasakan kegagalan dalam hidup mereka.

Lawan dari *common humanity* adalah *self-isolation*. *Self-isolation* adalah suatu keadaan ketika individu tidak dapat mengalihkan fokusnya dari kekurangan yang ada pada dirinya sehingga tidak bisa melihat apa-apa lagi dan merasa bahwa dirinya lemah serta tidak berharga. Individu akan terus menganggap bahwa orang lain lebih baik daripada dirinya, terutama jika melihat kekurangan dirinya yang tidak disukai olehnya. Relawan Komunitas *Into The Light* dengan *self-isolation* tidak akan merasa bahwa diri mereka berharga, mereka menganggap bahwa kegagalan mereka pada masa lalu adalah kegagalan yang luar biasa dan tidak dapat diatasi karena keterbatasan dari diri mereka, sehingga relawan terus menyalahkan diri sendiri akibat keterbatasan diri yang mereka miliki.

Mindfulness merupakan komponen ketiga yang membentuk *self compassion*. *Mindfulness* berarti kemampuan individu untuk mampu melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu mau menerima pikiran, perasaan, dan keadaan hidup sebagaimana adanya tanpa menekan atau menyangkalnya dan memberikan respon yang sesuai tanpa melebih-lebihkan. Ketika kehidupan menjadi berat dan menekan, individu seringkali langsung berusaha untuk mengatasi masalah tersebut tanpa mengakui bahwa mereka perlu untuk menghibur diri sendiri atas kesulitan yang dihadapi. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu terfokus pada pemikiran atau perasaan negatif sehingga tidak terjebak dan terbawa oleh reaksi-reaksi aversifnya. Relawan Komunitas *Into The Light* dengan *mindfulness* mampu untuk belajar dari pengalaman-pengalaman hidup mereka, baik dan buruk, misalnya masa hidup ketika relawan berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri, mereka tidak menjadikan hal tersebut sebagai suatu kenyataan yang memalukan tetapi justru berpikir bahwa masa-masa tersebut merupakan pelajaran hidup yang berharga

bagi diri mereka sendiri. Mereka tidak mengelak dan menerima keadaan-keadaan tersebut dan hal ini menyebabkan mereka mampu untuk menerima kegagalan dan memberikan respon yang sesuai dengan situasi tanpa melebih-lebihkannya.

Lawan dari *mindfulness* adalah *over-identification*. *Over-identification* adalah reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan, proses terbawa suasana oleh emosi-emosi negatif individu. Relawan Komunitas *Into The Light* yang memiliki *over-identification* akan menarik diri dari pengalaman buruk yang mereka alami karena tidak mampu menentukan respon yang tepat ketika bereaksi pada situasi yang ia alami.

Sama dengan *self compassion*, Neff (2003b) juga menyebutkan bahwa *compassion* terdiri dari 3 komponen, yaitu *kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Komponen pertama yang membentuk *compassion for others* adalah *kindness*, yang berarti kemampuan untuk memahami permasalahan orang lain dan tidak terlalu kritis atau menghakimi orang lain saat orang lain mengalami kesulitan, kegagalan dan penderitaan. Gilbert (2005) menggambarkan kondisi ini sebagai kehangatan yang memungkinkan individu akan merasa dilindungi dan aman. Relawan dalam Komunitas *Into The Light* dengan *kindness* berusaha membantu orang yang membutuhkan pertolongan dengan cara menerima dan tidak mengkritisi atau menghakimi diri orang lain saat orang lain mengalami suatu penderitaan yang membuat mereka berpikir untuk bunuh diri. Relawan mampu membuat situasi yang aman dan hangat agar orang yang membutuhkan pertolongan mampu merasakan perlindungan dari mereka dan tidak merasa sendiri lagi.

Lawan dari respon *kindness* adalah *indifference*. *Indifference* akan muncul ketika individu mengkritisi orang lain sehingga menyebabkan rasa memahami penderitaan orang lain menjadi hilang dan *kindness* berubah menjadi sikap kritis dan menghakimi. Relawan

Komunitas *Into The Light* dengan *indifference* akan bersikap acuh tak acuh, tidak memedulikan orang yang membutuhkan pertolongan bahkan bersikap apatis sehingga dapat menghambat relawan untuk membentuk sebuah situasi hangat yang kondusif yang diperlukan bagi orang yang membutuhkan pertolongan.

Common humanity merupakan komponen pembentuk *compassion for others* yang kedua. *Common humanity* pada *compassion for others* didefinisikan sebagai kemampuan untuk melihat penderitaan dan pengalaman akan rasa sakit orang lain sebagai bagian dari pengalaman manusia dan tidak melihatnya sebagai bagian yang terpisah. Relawan Komunitas *Into The Light* dengan *common humanity* akan mengajak individu untuk belajar menerima kegagalan mereka sebagai sesuatu yang umum dan harus dilalui oleh setiap manusia.

Jika individu tidak memiliki *common humanity*, maka individu akan membuat jarak dan penyangkalan terhadap penderitaan orang lain yang disebut sebagai *separation*. Relawan Komunitas *Into The Light* dengan *separation* tidak mau untuk menyamakan pengalamannya ketika berpikir untuk bunuh diri atau mengalami kesulitan hidup dengan pengalaman orang yang membutuhkan pertolongan. Mereka menganggap bahwa pengalaman hidup mereka dan pengalaman orang yang membutuhkan pertolongan merupakan sesuatu yang berbeda sehingga memunculkan jarak antara relawan dengan orang yang membutuhkan pertolongan. Mereka tidak mau berempati; tidak mau menyamakan diri mereka dengan orang yang membutuhkan pertolongan atau tidak mau berusaha untuk memahami pengalaman hidup orang yang membutuhkan pertolongan.

Mindfulness merupakan komponen pembentuk *compassion for others* yang ketiga. Dalam *compassion for others*, *mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memegang pikiran-pikiran dan perasaan yang menyakitkan secara seimbang, tidak

over-identification tapi tidak menyangkal hal itu. Relawan Komunitas *Into The Light* dengan *mindfulness* yang tinggi akan mengajak orang yang membutuhkan pertolongan untuk tidak menyangkal kegagalan atau penderitaan yang mereka alami yang membuat mereka berpikir untuk bunuh diri namun juga mengajak mereka untuk tidak berlarut-larut dan merelakan kegagalan atau penderitaan tersebut.

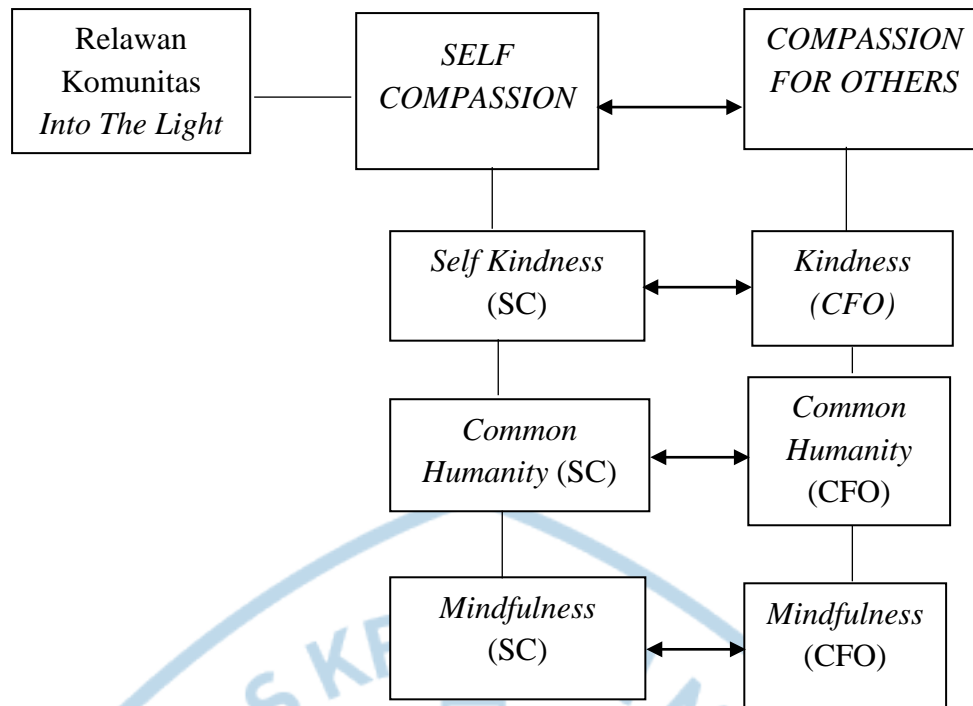
Setiap komponen pada *self compassion* saling berkaitan dengan ketiga komponen yang ada pada *compassion for others*, begitu juga sebaliknya (Neff, 2003a). Komponen *self-kindness* pada *self compassion* akan berhubungan dengan *kindness* pada *compassion for others*. Komponen *kindness* akan berhubungan dengan *self kindness* seorang relawan. Jika relawan memiliki *self-kindness*, maka mereka tidak akan menyalahkan diri mereka sendiri ketika mengalami kegagalan dan berpikir untuk bunuh diri. Relawan mampu untuk menerima dan memahami kegagalan mereka, tidak menghakimi dan memberikan kelembutan terhadap diri mereka sendiri sehingga tidak merasa terpojokkan dan merasa aman. Ketika telah menerima kegagalan tersebut, relawan mampu menerima kegagalan yang dialami oleh orang lain dan tidak mengkritisi kegagalan tersebut secara berlebihan. *Kindness* yang ada dalam diri relawan membuat relawan lebih tulus, lebih terbuka dan responsif terhadap penderitaan yang dialami oleh orang yang membutuhkan pertolongan. Jika relawan terus mengkritik diri sendiri (*self-judgement*) maka mereka akan sulit memberikan pertolongan, memberikan kelembutan, kehangatan serta simpati kepada orang yang membutuhkan pertolongan. *Kindness* berhubungan dengan *self-kindness* seseorang. Jika relawan memiliki *kindness*, maka relawan akan memahami kegagalan orang lain dan tidak mengkritisi kegagalan orang lain. Relawan akan lebih mudah untuk memaafkan dirinya, lebih terbuka dan responsif terhadap penderitaan yang dialami oleh dirinya.

Common humanity pada *self compassion* akan saling berhubungan dengan *common humanity* pada *compassion for others*. Jika relawan memiliki *common humanity* terhadap dirinya sendiri, ia mampu memahami kegagalan yang terjadi dalam hidupnya sebagai sebuah proses atau kejadian yang dialami oleh setiap orang dan wajar dilalui oleh setiap individu. Dengan pemahaman ini, relawan mampu menemukan kesamaan dari pengalamannya dan pengalaman orang yang membutuhkan pertolongan dan menjadikan hal tersebut sebagai jembatan untuk memahami dan merasakan hubungan dari pengalaman mereka berdua yaitu pengalaman yang kompleks. *Common humanity* pada *compassion for others* relawan akan membuat relawan sadar bahwa mereka tidak sendirian dan banyak orang yang mengalami pengalaman serta kegagalan dalam hidup mereka, sehingga relawan menjadi sadar bahwa kegagalan yang dialami oleh dirinya juga dialami oleh setiap manusia dan merupakan bagian dari pengalaman hidup setiap orang. Jika relawan tidak mampu mengalihkan fokusnya dari kekurangan dirinya sendiri (*self-isolation*), relawan akan menolak untuk mencari persamaan dari kegagalannya dengan kegagalan orang yang membutuhkan pertolongan sehingga akan tercipta jarak di antara keduanya (*separation*).

Mindfulness dalam *self compassion* berhubungan dengan *mindfulness* pada *compassion for others*. *Mindfulness* dalam *compassion for others* juga berhubungan dengan *mindfulness* pada *self compassion*. Relawan dengan *mindfulness* mampu menerima dan memahami kegagalan mereka dan tidak menyangkal ataupun menghakimi kegagalan tersebut. Dengan *mindfulness*, relawan mampu menyeimbangkan pikiran dan perasaan mereka serta tidak menyangkal masa-masa kegagalan ketika mereka berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri tersebut dihadapan orang yang membutuhkan pertolongan. *Mindfulness* pada *compassion for others* relawan menyebabkan relawan mampu untuk mengakui bahwa mereka pun pernah mengalami kegagalan dalam hidup

mereka, sehingga relawan mampu memberikan respon yang sesuai ketika berhadapan dengan permasalahan yang dialami oleh orang yang membutuhkan pertolongan. *Mindfulness* pada *compassion for others* juga menyebabkan relawan berespon sebagaimana mestinya ketika dihadapkan pada masalah-masalah hidup mereka. Jika relawan memiliki *mindfulness* yang rendah dan justru memiliki *over-identification*, relawan menjadi kurang mampu untuk menyeimbangkan kondisi emosional yang efektif terhadap cara pandang orang yang membutuhkan pertolongan mengenai penderitaannya dan dunia untuk memperoleh kesadaran (*disengagement*).

Ketiga komponen dari *self compassion* akan berkontribusi ketika relawan melakukan *compassion for others*, terutama ketika menjalankan tanggung jawab mereka sebagai relawan pada Komunitas *Into The Light*. Begitu juga sebaliknya, ketiga komponen *compassion for others* juga berhubungan dengan ketiga komponen dari *self compassion*. Jika relawan memiliki *self compassion* yang tinggi maka diyakini akan memiliki *compassion for others* yang tinggi juga, begitu pula sebaliknya.



1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- *Self compassion* berhubungan dengan *compassion for others* relawan.
- Ketiga komponen dari *self compassion* berhubungan dengan komponen-komponen *compassion for others*.

1.7 Hipotesis

- Terdapat hubungan antara *self compassion* dan *compassion for others* relawan di Komunitas *Into The Light*.

1.7.1 Sub Hipotesis

- Terdapat hubungan antara *self kindness* dan *kindness* relawan di Komunitas *Into The Light*.
- Terdapat hubungan antara *common humanity* pada *self compassion* dan *common humanity* pada *compassion for others* relawan di Komunitas *Into The Light*.
- Terdapat hubungan antara *mindfulness* pada *self compassion* dan *mindfulness* pada *compassion for others* relawan di Komunitas *Into The Light*.



