

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang multikultural dan memiliki beberapa agama yang diakui di negara ini. Masing-masing agama memiliki pemuka agama yang memperkenalkan, mengajarkan, dan membimbing untuk lebih mengenal agama tersebut secara mendalam. Salah satu agama yang diakui di Indonesia adalah agama Kristen. Pemuka agama dalam agama Kristen disebut dengan Pendeta. Sebelum menjadi seorang Pendeta, seseorang yang memiliki minat untuk menjadi Pendeta harus menempuh serangkaian proses yang harus dilalui untuk mendapatkan profesi tersebut, hingga pada akhirnya setelah melalui serangkaian proses tersebut mereka akan ditahbiskan menjadi seorang Pendeta. Menurut Panduan dan Tata Cara Jabatan Pendeta Gereja Kristen Pasundan (GKP), bahwa untuk menjadi seorang Pendeta seseorang harus melalui beberapa proses, yaitu menjalani studi kependetaan atau menjalani sekolah teologia yang telah didukung oleh Sinode Gereja yang bersangkutan. Setelah lulus dari pendidikannya, seseorang yang akan menjadi Pendeta masih harus menjalani beberapa proses lainnya, yaitu menjalani masa orientasi lulusan pendidikan teologi selama 6 bulan untuk memasuki masa vikariat yang kemudian nantinya akan ditahbiskan menjadi seorang Pendeta. Masa vikariat sendiri adalah proses mempersiapkan diri untuk menjadi seorang Pendeta yang harus dijalani selama satu setengah atau bahkan sampai dua tahun. Setelah melalui beberapa proses tersebut, kemudian seseorang akan diteguhkan menjadi seorang Pendeta dan ditempatkan dalam berbagai bidang pelayanan yang dipercayakan (TG-PPTG GKP BAB V; Pasal 37).

Pendeta memiliki peran di dunia sebagai wakil Allah terhadap umat-Nya dan sebagai wakil umat terhadap Tuhan dalam melaksanakan tugas panggilannya (Borrong, 2015). Menjadi seorang Pendeta tentunya memiliki beberapa peran dan tanggung jawab yang harus mereka jalankan. Tugas pelayanan tersebut antara lain adalah menyampaikan Firman Tuhan baik melalui ibadah ataupun melalui kegiatan lainnya; mengajar katekisasi atau memberikan pengajaran mengenai ajaran iman Kristen untuk nantinya seseorang akan mengakui iman kepercayaannya secara pribadi; penggembalaan atau menuntun jemaatnya untuk tetap menjaga, memelihara, dan membangun jemaat agar dapat bersikap dan berperilaku sesuai dengan iman Kristen, serta menyadarkan jemaat jika terjadi penyimpangan atau pelanggaran dari perbuatan mereka; pelawatan atau kunjungan kepada jemaat yang sedang sakit, menderita atau sedang dalam keadaan susah, baik secara fisik maupun karena pergumulan yang sedang dialami oleh jemaat; dan melakukan kegiatan konseling secara pastoral.

Ketika memilih untuk menjadi seorang Pendeta, maka seseorang harus bersedia untuk mengorbankan waktunya untuk kepentingan pribadi dan pelayanan. Karena sebagian besar waktu yang Pendeta miliki akan digunakan untuk melayani jemaat. Menjadi seorang Pendeta tentunya bukan suatu pekerjaan yang mudah, karena seorang Pendeta khususnya Pendeta jemaat harus memahami jemaatnya dengan berbagai macam karakter yang terkadang sulit untuk dipahami, serta menolong jemaat yang sedang dalam pergumulan, kesusahan, atau penderitaan. Ketika melakukan pelayanan, *compassion* perlu dimiliki oleh Pendeta. Agar dalam pelayanan yang dilakukan Pendeta dapat menyadari bahwa jemaatnya atau orang lain memiliki kelemahan dan perlu untuk diberikan pertolongan dan bantuan dengan penuh kasih. Pendeta di Gereja Kristen Pasundan terbagi ke dalam beberapa jenis tugas pelayanan yang diberikan. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada Pendeta yang ditugaskan untuk melayani sebagai Pendeta Jemaat, yaitu Pendeta yang ditempat-tugaskan dalam suatu

lingkungan jemaat dan bertanggungjawab untuk melakukan tugas dan tanggungjawabnya sebagai Pendeta di jemaat tersebut.

Ketika dilakukan *survey* awal terhadap beberapa orang Pendeta, mereka mengatakan bahwa tanpa disadari terkadang mereka mengabaikan keadaan dirinya untuk kepentingan pelayanan. Sehingga akibat kelelahan yang mereka alami ketika melayani menimbulkan dampak bagi keadaan diri mereka. Seperti halnya mengalami sakit akibat kelelahan karena harus melakukan pelayanan dengan waktu istirahat yang kurang, sehingga menyebabkan mereka harus di rawat di rumah sakit. Hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab kurangnya *self-compassion* yang Pendeta miliki, karena mereka terlalu berfokus pada orang lain daripada dirinya sendiri.

Menurut Shapiro & Carlson (2009), *compassion for others* dimulai dengan mengembangkan kebaikan dan *self-compassion*. Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan untuk berbelas kasih kepada diri sendiri, tanpa kemampuan tersebut individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih terhadap orang lain. Dengan melihat tugas pelayanan Pendeta yang secara langsung berinteraksi dengan jemaat atau orang lain dengan melihat pengumpulan dan penderitaan yang dihadapi oleh jemaatnya, maka seharusnya Pendeta memiliki *compassion*. Untuk dapat *compassion* terhadap jemaatnya, Pendeta terlebih dahulu harus mampu untuk melakukan *self-compassion*. Agar dalam pelayanan yang dilakukan, Pendeta dapat menolong, berbelas kasih, dan bersikap baik terhadap jemaat sebagaimana Pendeta bersikap baik dan bersikap positif terhadap dirinya sendiri. Seperti halnya Pendeta dapat memperhatikan keadaan dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum memperhatikan keadaan jemaatnya.

Self-compassion terdiri atas tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* adalah kemampuan yang individu miliki untuk memahami dan menerima diri sendiri dengan apa adanya, bersikap positif terhadap diri

sendiri dan tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri, serta mampu mengakui masalah yang terjadi dan apa yang menjadi kekurangan dirinya. *A sense of common humanity* merupakan suatu kesadaran bahwa individu melihat penderitaan, kegagalan dan tantangan yang ada merupakan bagian dari kehidupan manusia dan dialami oleh semua manusia. Komponen ketiga dari *self-compassion* adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan yang individu miliki untuk melihat suatu hal secara jelas, menerima hal tersebut, dan menghadapinya tanpa memberi penghakiman atau menyangkal apa yang terjadi dalam situasi tertentu. Masing-masing dari komponen *self-compassion* memiliki hal yang bertentangan, sehingga akan menghambat individu untuk memunculkan masing-masing dari komponen *self-compassion*.

Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa kepedulian empatik terhadap orang lain tidak berhubungan dengan *self-compassion* (Neff, K. Pisitsungkagom, & YPHsieh. 2008). Penelitian mengenai *self-compassion* dan *compassion for others* memiliki hasil yang berbeda-beda. Neff menjelaskan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena seseorang bisa bersikap baik terhadap orang lain, namun bersikap keras terhadap dirinya sendiri. Namun, jika seseorang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi, maka kemungkinan besar ia akan bersikap baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

Setelah dilakukan *survey* terhadap sepuluh orang Pendeta di Gereja Kristen Pasundan (GKP), hal yang melatar belakangi mereka untuk menjadi Pendeta beberapa di antaranya menjelaskan karena cita-cita dan keterpanggilan secara pribadi. Berdasarkan *survey* awal yang dilakukan kepada sepuluh orang Pendeta, didapatkan data bahwa semuanya (100%) pernah mengalami kegagalan dalam pelayanannya. Kegagalan yang paling umum dialami dan dirasakan oleh Pendeta, yaitu ketika mendapati jemaat yang telah diajarkan dan dibimbing secara iman Kristen, namun ketika menghadapi suatu pergumulan dan meminta bantuan ternyata jemaat tersebut memilih dan mengambil keputusan yang menyimpang dari ajaran Kristen, sehingga Pendeta menghayati bahwa mereka telah gagal dan kecewa.

Melalui peristiwa tersebut, ketika Pendeta memiliki *self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang tinggi maka Pendeta akan menerima kegagalan tersebut dengan tidak mengkritik dirinya atas kegagalan yang dialami, dapat memahami bahwa kegagalan tersebut juga pernah dialami oleh Pendeta lainnya, dan tidak terus berlarut dalam perasaan gagal dan bersalah, sehingga dapat menjaga pikiran dan emosinya agar tetap seimbang. Begitu juga saat menghadapi jemaatnya yang mengalami pergumulan, ketika Pendeta memiliki *compassion for others* yang tinggi, Pendeta akan memberikan pemahaman kepada jemaatnya dengan bersikap hangat dan tidak menghakimi, menjelaskan juga bahwa tidak hanya jemaatnya yang mengalami pergumulan tersebut, karena orang lain juga pernah mengalaminya, dan memberikan pemahaman kepada jemaatnya untuk tidak berlarut dalam pergumulan atau permasalahan yang terjadi. Ketika Pendeta memiliki *self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang tinggi, hal tersebut akan memiliki dampak yang positif terhadap pelayanan yang dilakukannya. Karena ketika Pendeta mengalami penderitaan atau kegagalan, ia dapat menerima hal tersebut dan bersikap baik terhadap dirinya, begitu juga kepada jemaatnya. Ketika dilakukan *survey* awal terhadap sepuluh orang Pendeta GKP, sebanyak 90% Pendeta mampu untuk menerima kegagalan dan penderitaan yang dialami dalam pelayanannya, dengan kata lain mereka mampu untuk melakukan *self-kindness*. Kemudian, 10% di antaranya seringkali bersikap mengkritik dan memberikan penilaian terhadap dirinya ketika mengalami kegagalan atau penderitaan dalam pelayanannya, sehingga menganggap dirinya kurang mampu dalam melakukan pelayanan. Sebanyak 90% Pendeta memiliki *common humanity* yang tinggi, mereka memahami bahwa kegagalan atau penderitaan yang dialaminya pasti pernah dialami juga oleh Pendeta atau orang lain. Lalu, 10% menganggap bahwa hanya mereka yang mengalami kegagalan tersebut, sehingga seringkali mereka merasa tidak mampu dalam melayani dan berkecil hati ketika mengalami kegagalan atau penderitaan. Selain itu, sebanyak 100% dari sepuluh orang Pendeta di Gereja

Kristen Pasundan memiliki derajat *mindfulness* yang tinggi. Mereka dapat melihat secara jelas dan memahami kegagalan atau penderitaan yang mereka alami tanpa melebih-lebihkannya, sehingga Pendeta dapat menjaga pikiran dan perasaannya agar tetap seimbang.

Berdasarkan pengalaman di atas, ketika Pendeta memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dan *compassion for others* yang tinggi, maka Pendeta akan memberikan penilaian negatif terhadap dirinya, mengkritik dan menghakimi diri bahwa pelayanan yang dilakukannya telah gagal, merasa bahwa hanya dirinya saja yang mengalami kegagalan tersebut, dan khawatir kalau kegagalan atau penderitaan yang dialaminya akan terulang kembali di masa yang akan datang. Dengan pengalaman yang sama, ketika Pendeta memiliki derajat *compassion for others* yang tinggi maka Pendeta akan bersikap lebih baik terhadap jemaatnya yang mengalami penderitaan atau kegagalan dibandingkan terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan hasil *survey* awal, sebanyak 50% Pendeta memiliki derajat *self-kindness* yang rendah, mereka seringkali menilai diri, mengkritik, dan menghakimi dirinya ketika mengalami kegagalan, penderitaan atau berbuat kesalahan dalam pelayanannya. Hal itu dikatakan juga sebagai *self-judgement*. Selain itu, sebanyak 10% Pendeta memiliki derajat *common humanity* yang rendah. Hal ini dapat terlihat ketika Pendeta mengalami kegagalan atau penderitaan dalam pelayanannya, Pendeta kurang mampu untuk menyadari bahwa penderitaan atau kegagalan yang dialaminya dalam pelayanan pasti pernah dialami juga oleh Pendeta lainnya, sehingga Pendeta tersebut terus terpuruk dalam perasaan gagal yang dialami. Ketika Pendeta terus berfokus pada kegagalan atau penderitaan yang dialami dan tidak bisa melihat hal tersebut sebagai suatu pengalaman yang pernah dialami juga oleh orang lain, maka hal tersebut dikatakan juga sebagai *self-isolation*. Ketika dalam pelayanan yang dilakukan kemudian Pendeta mengalami penderitaan atau kegagalan dalam pelayanannya tersebut dan Pendeta menyangkali penderitaan atau kegagalan yang terjadi, melebih-lebihkan peristiwa tersebut, dan khawatir bahwa kejadian serupa akan terulang kembali di masa yang

akan datang, maka hal ini dikatakan juga sebagai *over-identification* terhadap peristiwa yang terjadi. Dampak yang akan muncul ketika Pendeta memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dan *compassion for others* yang tinggi, yaitu Pendeta akan menilai dirinya dengan negatif, selalu merasa ada yang kurang atau belum maksimal saat melakukan pelayanan, serta merasa potensi dirinya kurang berkembang sehingga merasa kurang maksimal dalam melakukan pelayanan terhadap jemaat.

Ketika Pendeta memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang rendah kemudian Pendeta tersebut mengalami pergumulan atau kegagalan seperti peristiwa di atas, maka Pendeta tersebut akan mampu untuk bersikap baik terhadap dirinya sendiri dan mampu menerima kegagalan tersebut secara terbuka, tidak mengkritik atau tidak menghakimi diri, memahami dan mengerti bahwa kegagalan atau pergumulan yang dialaminya juga pernah dialami oleh Pendeta lain, serta mampu menjaga pikiran dan emosinya agar tetap seimbang. Dengan kata lain Pendeta mampu untuk melakukan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Namun, ketika Pendeta menghadapi jemaat yang sedang menderita, bergumul, atau mengalami kegagalan, Pendeta cenderung akan bersikap kurang hangat atau kurang peduli dengan apa yang sedang dialami oleh jemaatnya (*indifference*), timbulnya rasa pemisahan antara Pendeta dengan jemaatnya karena pengalaman yang berbeda (*separation*) dan Pendeta tidak bisa memahami hal tersebut, serta kurang mampu untuk bisa melihat permasalahan atau penderitaan yang dialami jemaatnya secara seimbang, sehingga memunculkan jarak antara Pendeta dengan jemaatnya (*disengagement*), atau bahkan penderitaan atau pergumulan yang dialami jemaatnya dapat mengganggu pikiran dan emosi Pendeta tersebut. Ketika Pendeta memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang rendah, hal tersebut akan berdampak kurang baik bagi pelayanan yang dilakukan. Karena, ketika Pendeta mengalami penderitaan atau kegagalan, ia akan mampu untuk berbelas kasih terhadap dirinya, mampu bersikap positif

terhadap dirinya. Namun, ketika Pendeta menghadapi jemaatnya yang mengalami penderitaan, Pendeta kurang mampu untuk mengatasi hal tersebut, sehingga akhirnya nanti dapat memunculkan relasi yang kurang baik antara Pendeta dengan jemaat.

Ketika Pendeta mengalami penderitaan, kegagalan, atau berbuat kesalahan dalam pelayanan yang dilakukan, sehingga membuat Pendeta memiliki *self-compassion* yang rendah dan *compassion for others* yang rendah maka hal ini akan mempengaruhi Pendeta dalam pelayanan terhadap jemaatnya. Ketika Pendeta memiliki *self-compassion* yang rendah, ketika mengalami penderitaan atau kegagalan dalam pelayanan yang dilakukan, Pendeta tersebut akan bersikap keras terhadap dirinya sendiri, menghakimi, mengkritik, menganggap bahwa penderitaan atau kegagalan yang dialaminya tidak pernah dirasakan oleh orang lain, dan terlalu khawatir bahwa pergumulan tersebut akan terjadi lagi di masa yang akan datang. Begitu juga saat Pendeta menghadapi jemaat yang sedang menderita atau mengalami kegagalan, Pendeta akan bersikap kurang hangat dan kurang peduli dengan apa yang dialami jemaatnya, karena Pendeta beranggapan bahwa apa yang dialami oleh jemaatnya berbeda dengan apa yang pernah dialaminya, sehingga Pendeta kurang bisa mengendalikan pikiran dan respon emosionalnya. Dampak dari *self-compassion* dan *compassion for others* yang rendah bagi Pendeta dalam pelayanannya, yaitu Pendeta akan terus menerus merasa terpuruk dalam keagalannya dan mungkin akan memunculkan relasi yang kurang baik dengan jemaatnya karena kurang bisa berbelas kasih terhadap penderitaan atau kegagalan yang dialami dirinya sendiri maupun jemaatnya. Seperti halnya ketika melakukan pelayanan, ketika Pendeta memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* yang rendah, Pendeta dengan tidak sepenuh hati melakukan pelayanannya, sehingga terkesan melakukan pelayanan tersebut hanya untuk formalitas belaka karena kewajiban sebagai seorang Pendeta jemaat yang harus dilakukan.

Menurut hasil *survey* yang dilakukan terhadap sepuluh orang Pendeta, mereka menjelaskan bahwa kesulitan yang seringkali mereka alami ketika melakukan pelayanan kepada jemaat yang mengalami pergumulan atau penderitaan adalah memberikan pemahaman kepada jemaat bahwa apa yang mereka alami saat ini dapat diselesaikan. Namun, karena sedang dalam keadaan tertekan, sehingga seringkali jemaat tidak mau mengerti, sehingga membuat Pendeta berusaha untuk lebih mengendalikan pikiran dan perasaannya lagi. Bahkan terkadang, ketika Pendeta kurang mampu untuk mengendalikan hal tersebut, pergumulan atau permasalahan yang sedang dialami oleh jemaatnya terkadang terpikir dan terbawa ke dalam kehidupan keseharian sehingga membuat perasaan atau emosi Pendeta tersebut terganggu. Beberapa Pendeta juga memiliki pengalaman yang berbeda dalam melakukan *compassion for others*, salah satunya adalah menolong jemaat yang dulu adalah pengguna narkoba dan kemudian dibantu untuk sembuh dari kecanduannya tersebut dengan membawanya ke tempat rehabilitasi dan kemudian menguatkan jemaat tersebut secara spiritualitas.

Berangkat dari perbedaan pengalaman dan perbedaan latar belakang pelayanan Pendeta di Gereja Kristen Pasundan yang akan menunjukkan *self-compassion* dan *compassion for others* Pendeta. Serta melihat hasil penelitian yang berbeda-beda mengenai *self-compassion* dan *compassion for others* yang membuat peneliti ingin melihat gambaran *self-compassion* dan *compassion for others* pada Pendeta di Gereja Kristen Pasundan. Sehingga nantinya hasil dari penelitian ini dapat membantu para Pendeta di Gereja Kristen Pasundan, khususnya Pendeta yang melayani atau ditempatkan-tugaskan dalam lingkup jemaat dapat berefleksi diri dalam pelayanan yang dilakukan, serta mampu untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri begitu juga kepada jemaatnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran *self-compassion* dan *compassion for others* pada Pendeta di Gereja Kristen Pasundan.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *self-compassion* dan *compassion for others* pada Pendeta di Gereja Kristen Pasundan.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa banyak Pendeta di Gereja Kristen Pasundan yang memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* yang dilihat dari masing-masing komponennya.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Memberikan informasi mengenai gambaran *self-compassion* dan *compassion for others* pada Pendeta di Gereja Kristen Pasundan.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi kepada peneliti lain yang akan meneliti mengenai topik yang serupa agar dapat menelitinya dengan lebih lanjut, sehingga ke depannya dapat lebih berkembang.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan informasi kepada pada Pendeta di Gereja Kristen Pasundan dan dapat digunakan untuk meninjau kembali upaya pengembangan kualitas pelayanan mereka di dalam lingkup jemaat. Hal tersebut

diperlukan supaya Pendeta dapat dengan sadar berbelas kasih terhadap dirinya sendiri serta memperlakukan dirinya secara positif sebagaimana Pendeta bersikap demikian terhadap jemaatnya.

2. Memberikan informasi kepada para Pendeta di Gereja Kristen Pasundan mengenai gambaran *self-compassion* dan *compassion for others* yang mereka miliki, sehingga dapat menjadi bahan refleksi bagi para Pendeta dalam melakukan pelayanannya agar Pendeta tidak mengabaikan dirinya sendiri karena lebih mementingkan keadaan jemaat.

1.5 Kerangka Pemikiran

Pendeta merupakan orang yang mendapatkan panggilan khusus dari Allah untuk diutus dan melayani jemaat-Nya dimana pun mereka di tempatkan melalui tugas pelayanan yang telah menjadi tanggung jawabnya. Tugas dan tanggung jawab tersebut mereka dapatkan setelah menerima tabhisan, maka dalam hal ini Pendeta bertanggung jawab untuk mengembalikan jemaatnya (Borrong, 2015). Borrong (2015), menjelaskan bahwa tugas Pendeta sebagai pemimpin umat atau jemaat salah satunya adalah memberzikan contoh dan pengajaran mengenai kehidupan moral yang ada di dalamnya, sehingga melalui hal tersebut diharapkan jemaat dapat memiliki kehidupan yang sejahtera, baik secara rohani maupun secara jasmani.

Agar pendeta dapat melayani jemaatnya dengan lebih baik dan penuh belas kasih, Pendeta perlu untuk memiliki kemampuan berbelas kasih terhadap dirinya sendiri atau disebut juga sebagai *self-compassion*. Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan atau kegagalan diri sendiri tanpa menghindari penderitaan atau kegagalan tersebut, memberikan pengertian kepada diri sendiri tanpa menghakimi

kekurangan yang dimilikinya, serta melihat dan memahami suatu kejadian sebagai pengalaman yang pasti semua orang pernah mengalaminya.

Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness versus self-judgement*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*. Jika individu memiliki derajat yang tinggi pada ketiga komponen tersebut, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki *self-compassion* yang tinggi. Begitu juga dengan Pendeta, jika Pendeta memiliki derajat yang tinggi pada ketiga komponen tersebut, maka dapat dikatakan bahwa Pendeta tersebut memiliki *self-compassion* yang tinggi. Sebaliknya, jika Pendeta memiliki derajat yang rendah pada salah satu atau lebih dari ketiga komponen tersebut, dapat dikatakan bahwa Pendeta tersebut memiliki *self-compassion* yang rendah (Neff, 2011).

Self-kindness merupakan kemampuan yang individu miliki untuk menerima diri apa adanya, memberikan dukungan, serta memberikan perhatian dan melakukan kebaikan terhadap diri sendiri. Pendeta yang memiliki *self-kindness* yang tinggi akan terlihat melalui sikapnya yang tidak selalu mengkritik dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika mereka mengalami suatu penderitaan, berbuat kesalahan, atau mengalami kegagalan dalam pelayanannya, serta tidak berlarut dalam perasaan bersalah atau emosi negatif. Seperti halnya beberapa Pendeta yang merasa gagal ketika mendapati jemaatnya yang telah dibimbing untuk mengenal ajaran Kristen, namun ternyata jemaat tersebut menyimpang atau keluar dari apa yang telah diajarkan, sehingga hal tersebut terkadang membuat beberapa Pendeta yang mengalaminya merasa gagal, mengkritik serta menilai dirinya. Selain itu, Pendeta juga berusaha untuk tidak berlarut dalam kegagalan yang dialaminya dengan menerima hal tersebut dan berusaha untuk bangkit kembali dengan cara memotivasi dirinya, *sharing* dengan rekan Pendeta yang lain, berefleksi diri, *refreshing* dan membaca buku.

Common humanity, yaitu kemampuan yang individu miliki untuk menyadari bahwa bukan hanya dirinya saja yang mengalami penderitaan, berbuat salah, atau mengalami kegagalan, melainkan orang lain juga pernah mengalami hal yang sama. Pendeta yang memiliki *common humanity* yang tinggi akan terlihat melalui sikapnya ketika mereka mengalami penderitaan, berbuat kesalahan, atau kegagalan. Pendeta memiliki pandangan bahwa penderitaan, kesalahan, dan kegagalan tersebut dapat terjadi pada semua orang dan rekan Pendeta lainnya, serta meyakini bahwa Pendeta lain pun pernah mengalami penderitaan, berbuat kesalahan, dan mengalami kegagalan yang sama dalam pelayanan yang dilakukan. Kemudian, Pendeta yang memiliki *common humanity* yang rendah akan terkurung atau terisolasi dengan dirinya sendiri, karena mereka kurang menyadari bahwa Pendeta lain atau orang lain juga dapat mengalami penderitaan, berbuat kesalahan, atau mengalami kegagalan yang serupa. Hal tersebut dikatakan juga sebagai *isolation*. Ketika Pendeta mengalami *isolation*, maka Pendeta tersebut akan menganggap bahwa dirinya yang paling menderita, paling bersalah, dan merasa sangat terpuruk walaupun kenyataannya ada Pendeta lain yang mengalami hal serupa. Berdasarkan hasil *survey*, terdapat beberapa Pendeta yang menganggap dirinya gagal karena merasa kurang mengembangkan potensi yang dimiliki dalam melayani jemaat. Hal ini dapat terjadi karena Pendeta kurang mampu untuk menyadari bahwa kegagalan atau perasaan serupa juga pernah dialami oleh Pendeta lainnya, perasaan gagal tersebut terjadi juga karena Pendeta terlalu berfokus pada kegagalan yang dialami. Namun, tidak semua Pendeta merasa demikian, banyak Pendeta yang mengalami kegagalan atau pergumulan dalam pelayanan tetapi mereka dapat memahami kegagalan atau pergumulan tersebut dan berpikir bahwa Pendeta lain juga pernah mengalaminya dan dapat mengatasi kegagalan tersebut untuk pelayanan yang lebih baik lagi dalam jemaat.

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk menerima penderitaan, kesalahan, atau kegagalan yang individu alami tanpa menyangkal atau melebih-lebihkan hal yang

dialaminya tersebut. Pendeta dengan *mindfulness* yang tinggi akan tampak melalui sikapnya ketika ia mengalami penderitaan, berbuat kesalahan, atau kegagalan dalam pelayanannya, mereka dapat mengakui dan menerima hal tersebut, tanpa melebih-lebihkan atau menyangkal peristiwa yang dialaminya. Begitu juga ketika salah satu Pendeta menceritakan kegagalan yang dirasakannya ketika melayani pasangan yang menikah, namun tidak lama kemudian pasangan tersebut bercerai, Pendeta tersebut merasa bahwa ia telah gagal, namun kejadian tersebut tidak ia sangkali dan perasaan kegagalan yang dirasakannya tidak ia lebih-lebihkan, melainkan Pendeta tersebut meyakinkan dirinya bahwa di waktu yang akan datang peristiwa tersebut tidak akan terulang kembali jika ia terus berusaha untuk belajar menjadi lebih baik lagi dalam pelayanan yang dilakukan. Sebaliknya, Pendeta yang memiliki *mindfulness* yang rendah akan terlihat melalui sikapnya yang merespon secara berlebihan suatu peristiwa yang membuatnya menderita, bersalah, atau gagal. Hal tersebut dikatakan juga sebagai *over-identification*. Pendeta yang memberikan respon yang berlebihan terhadap penderitaan, kesalahan yang ia perbuat, atau kegagalan yang dialami, akan terpaku pada hal tersebut. Sehingga ketika Pendeta terpaku pada peristiwa tersebut, ia akan merasa cemas akan masa yang akan datang dan khawatir bahwa kejadian tersebut akan terulang kembali atau bahkan Pendeta tersebut akan melupakan peristiwa yang pernah dialaminya seolah-olah kegagalan atau kesalahan tersebut tidak pernah terjadi.

Pendeta yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan terlihat bahwa mereka memiliki pemaknaan terhadap peristiwa yang dialaminya, dapat menghadapi serta menyikapi setiap hal atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupan pelayanannya dengan baik, terlebih ketika Pendeta tersebut mengalami penderitaan, pernah berbuat kesalahan, atau mengalami kegagalan, serta Pendeta tersebut juga dapat memperlakukan dirinya sendiri dengan baik sama seperti ia memperlakukan jemaatnya atau orang lain yang ia layani (Neff, 2011). Ketika

Pendeta memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka Pendeta tersebut memiliki *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi (Neff, 2003).

Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah kemampuan untuk berbelas kasih kepada diri sendiri. Tanpa kemampuan tersebut, individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain. Sama halnya dengan *self-compassion*, menurut Neff (2003b) *compassion for others* juga terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Komponen pertama dalam *compassion for others* adalah *kindness*. *Kindness*, yaitu memberikan pemahaman kepada orang lain untuk tidak bersikap kritis serta tidak menghakimi diri mereka sendiri ketika mengalami penderitaan, berbuat kesalahan, atau mengalami kegagalan. Kondisi tersebut digambarkan sebagai suatu kehangatan yang memungkinkan individu merasa aman dan dilindungi (Gilbert, 2005). Pendeta yang memiliki *kindness* yang tinggi akan berusaha untuk memberikan pemahaman kepada jemaatnya atau orang lain agar mereka tidak terlalu bersikap kritis dan tidak menghakimi dirinya ketika mereka mengalami penderitaan, berbuat kesalahan, dan mengalami kegagalan. Ketika memberikan pemahaman tersebut, Pendeta perlu untuk menciptakan suasana yang hangat agar jemaat atau orang lain yang sedang Pendeta tersebut bantu dapat merasa dilindungi, dan aman, sehingga mereka tidak merasakan penderitaan atau kegagalan tersebut sendiri. Lawan atau penghalang dari respon *kindness* adalah *indifference*. Sikap *indifference* akan muncul ketika sikap kritis dan menghakimi diarahkan ke dalam diri, maka rasa pemahaman terhadap diri sendiri akan hilang dan *kindness* akan berubah menjadi sikap kritis dan menghakimi. Pendeta yang memiliki *indifference* akan memiliki sikap yang tidak peduli bahkan apatis kepada jemaatnya atau orang lain. Oleh karena itu, *indifference* akan menghambat Pendeta untuk menciptakan suasana yang hangat dengan jemaatnya.

Common humanity merupakan komponen kedua dalam *compassion for others*. Dalam hal ini *common humanity* merupakan kemampuan untuk melihat penderitaan serta rasa

sakit yang dialami orang lain sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan tidak melihatnya sebagai suatu bagian yang terpisah, melainkan sebagai suatu kesatuan yang utuh. Pendeta yang memiliki *common humanity* akan memahami bahwa pengalaman yang dialami oleh jemaatnya atau orang lain yang dilayaninya merupakan bagian dari pengalaman yang pernah dialami oleh semua manusia. Dengan adanya *common humanity*, Pendeta dapat memberikan pemahaman yang serupa kepada jemaatnya untuk melihat bahwa penderitaan, kesalahan, dan kegagalan yang dialami merupakan pengalaman yang pernah dihadapi dan dialami oleh manusia. Lawan atau penghalang dari respon *common humanity* adalah *separation*. *Separation* merupakan pemisahan diri dari orang lain dan memberikan penyangkalan terhadap penderitaan, kesalahan, dan kegagalan yang dialami oleh orang lain. Pendeta yang memiliki *separation* akan memiliki jarak dengan jemaatnya. Hal tersebut terjadi karena Pendeta memiliki pengalaman yang berbeda dengan jemaatnya, sehingga Pendeta tersebut menyangkali pengalaman jemaatnya, dengan kata lain menyangkali penderitaan, kesalahan, dan kegagalan yang pernah dialami oleh jemaatnya atau orang lain.

Mindfulness merupakan kemampuan yang individu miliki untuk memegang pikiran dan perasaan yang menyakitkan secara seimbang, dengan kata lain individu tersebut tidak melakukan *over-identification*, serta tidak menyangkal hal tersebut. Pendeta yang memiliki *mindfulness* dapat memberikan pemahaman kepada jemaatnya dan tidak membiarkan jemaatnya untuk berlarut dalam pergumulannya atau penderitaan, kesalahan, dan kegagalan yang dialaminya, tetapi bukan berarti meminta jemaatnya untuk menghindari bahkan menyangkal penderitaan, kesalahan, atau kegagalan tersebut, melainkan dapat menerima dan menyadarinya. Kemudian, lawan dari *mindfulness* adalah *disengagement*. *Disengagement* merupakan respon emosional yang akan mempengaruhi bagaimana individu memandang dunia.

Ketika Pendeta memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang tinggi, saat mengalami penderitaan atau kegagalan dalam pelayanannya, Pendeta akan menerima kegagalan tersebut dengan terbuka, tidak mengkritik ataupun menghakimi dirinya, memahami bahwa kegagalan atau penderitaan tersebut juga pernah dialami oleh Pendeta lain dan menyadari bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia, serta dapat menjaga pikiran dan emosinya secara seimbang. Begitu juga ketika Pendeta melakukan pelayanan terhadap jemaat yang sedang menderita atau mengalami kegagalan, Pendeta dapat memahami keadaan jemaat tersebut dengan bersikap hangat terhadap jemaatnya tanpa menghakimi, tanpa mengkritik, dan melihat permasalahan yang dialami tersebut secara jelas. Seperti halnya ketika Pendeta merasa gagal karena mendapati jemaat yang telah dibimbingnya untuk memahami ajaran Kristen, namun ternyata jemaat tersebut mengalami pergumulan yang akhirnya mengambil keputusan untuk menyimpang keluar dari ajaran tersebut. Dengan peristiwa itu, Pendeta yang memiliki *self-compassion* dan *compassion for others* yang sama-sama tinggi akan menerima secara terbuka bahwa dirinya telah gagal untuk membimbing salah satu jemaatnya untuk tetap pada apa yang telah diajarkannya, tanpa menghakimi ataupun mengkritik dirinya. Selain itu, Pendeta juga menyadari dan memahami bahwa kegagalan tersebut pasti juga pernah dialami oleh rekan Pendeta yang lain, dan Pendeta tersebut dapat menyeimbangkan pikiran dan perasaannya. Begitu juga ketika menghadapi jemaat yang sedang bergumul, Pendeta akan bersikap hangat terhadap jemaatnya tanpa memberikan penghakiman atau mengkritik jemaatnya, dan dapat melihat permasalahan yang terjadi secara terbuka dan jelas. Melalui peristiwa kegagalan tersebut, Pendeta tetap memiliki relasi yang baik dengan jemaatnya, begitu juga bersikap baik terhadap dirinya sendiri.

Pendeta dengan derajat *self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang rendah akan membuat Pendeta berbelas kasih terhadap dirinya sendiri ketika mengalami

kegagalan atau penderitaan dalam pelayanannya. Namun ketika menghadapi jemaat yang sedang menderita atau dalam pergumulan, Pendeta akan bersikap kurang hangat dan kurang peduli terhadap jemaatnya, muncul rasa keterpisahan dengan jemaatnya karena menganggap apa yang dialami oleh jemaatnya berbeda dengan yang pernah dialami oleh Pendeta tersebut, dan kurang mampu untuk mengatur pikiran dan perasaannya secara seimbang. Seperti halnya ketika Pendeta mendapat kabar bahwa terdapat pasangan yang telah dilayani dalam pemberkatan pernikahan ternyata berpisah (cerai) karena mengalami konflik yang tidak bisa diselesaikan. Karena peristiwa tersebut, Pendeta merasa gagal karena perpisahan pasangan tersebut yang telah dilayani dalam pemberkatan pernikahan. Pendeta berpikir ada sesuatu yang kurang dan belum maksimal yang mereka berikan ketika melakukan proses pembinaan pra-nikah. Pendeta dengan *self-compassion* yang tinggi akan bisa menerima kegagalan tersebut secara terbuka dan menyadari keterbatasan dirinya tanpa menghakimi atau mengkritik diri sendiri, memiliki pemahaman bahwa Pendeta lain juga pernah mengalami hal tersebut, dan dapat mengendalikan pikiran dan perasaannya secara seimbang sehingga tidak berlarut dalam kegagalan tersebut. Namun, ketika Pendeta berhadapan dengan jemaat yang sedang menderita atau mengalami kegagalan, Pendeta kurang memiliki sikap yang hangat terhadap jemaatnya, kurang mampu untuk memberikan pemahaman kepada jemaatnya bahwa masalah atau kegagalan yang terjadi pasti pernah dialami juga oleh orang lain, dan turut berlarut dalam permasalahan, penderitaan, atau kegagalan yang dialami jemaatnya sehingga mengganggu perasaannya. Seperti halnya peristiwa perceraian tersebut, Pendeta dengan *compassion for others* yang rendah akan menganggap bahwa perceraian tersebut adalah akibat dari pasangan tersebut yang kurang mampu untuk menjaga kepercayaan satu sama lain, sehingga cenderung menyalahkan apa yang sedang dialami oleh jemaatnya.

Pendeta dengan *self-compassion* yang rendah dan *compassion for others* yang tinggi akan membuat Pendeta bersikap keras terhadap dirinya sendiri dan bersikap baik terhadap

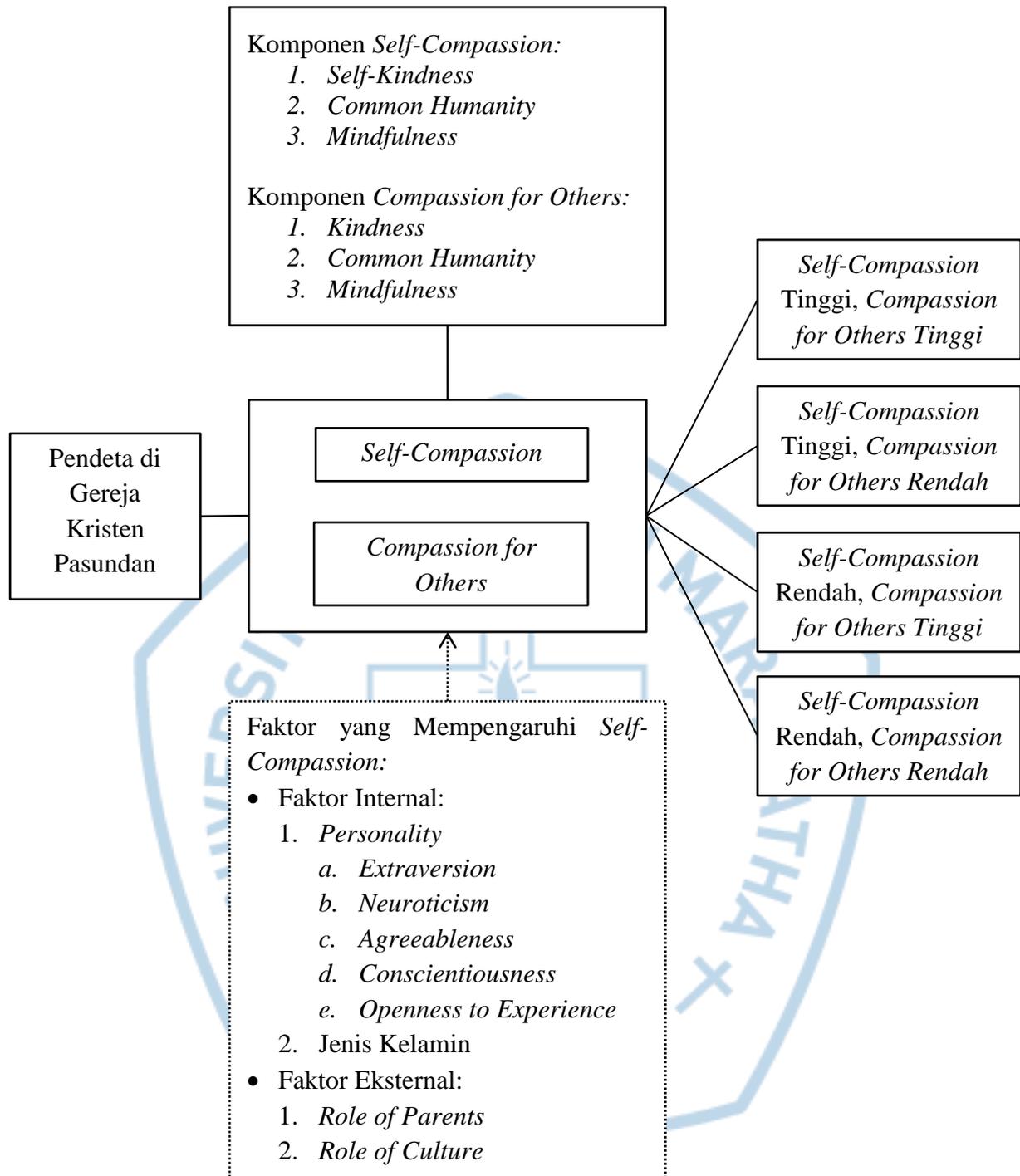
jemaatnya yang mengalami kegagalan atau penderitaan. Ketika Pendeta mengalami kegagalan atau berbuat kesalahan dalam pelayanannya, Pendeta cenderung akan memberikan penilaian terhadap dirinya, mengkritik, dan menghakimi diri sendiri, menganggap bahwa kegagalan tersebut hanya dialami oleh dirinya, dan tidak bisa melihat permasalahan yang terjadi secara jelas sehingga membesar-besarkan masalah yang ada yang mengakibatkan Pendeta tidak bisa menyeimbangkan pikiran dan emosinya. Namun, ketika diperhadapkan dengan jemaat yang sedang mengalami penderitaan atau pergumulan, Pendeta akan bersikap lebih baik terhadap jemaatnya dibandingkan terhadap dirinya sendiri, seperti bersikap hangat, terbuka, memberikan pemahaman kepada jemaatnya bahwa peristiwa tersebut bukan hanya dialami oleh dirinya saja, tetapi oleh orang lain pada umumnya. Seperti halnya ketika dalam melakukan pelayanan, Pendeta akan melakukan hal apapun untuk pelayanan tanpa memperhatikan keadaan dan kemampuan dirinya. Karena yang menjadi prioritas utamanya adalah jemaat, sehingga mengabaikan dirinya.

Kemudian, Pendeta yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dan derajat *compassion for others* yang rendah akan membuat Pendeta bersikap keras terhadap dirinya sendiri ketika mengalami penderitaan atau kegagalan begitu juga terhadap jemaatnya. Ketika mengalami kegagalan atau penderitaan dalam pelayanannya, Pendeta akan kesulitan untuk memahami dirinya, dan sulit untuk menerima keadaan dirinya, sulit untuk menerima keterbatasannya dan cenderung menghakimi dirinya. Selain itu Pendeta juga merasa bahwa hanya dirinya saja yang mengalami penderitaan atau kegagalan yang terjadi, serta memandang permasalahan yang terjadi secara sempit dan khawatir kalau peristiwa tersebut akan terulang kembali di masa yang akan datang. Sehingga, ketika Pendeta mendapati jemaatnya yang sedang menderita atau mengalami kegagalan, Pendeta tersebut juga kurang mampu untuk memahami keadaan jemaatnya dan cenderung bersikap dingin. *Self-compassion* dan *compassion for others* yang rendah akan berdampak kurang baik bagi pelayanan yang

dilakukan, karena Pendeta akan merasa terus terpuruk karena kegagalan, penderitaan, atau kesalahan yang dialaminya.

Dalam pelayanan yang dilakukan Pendeta terhadap jemaatnya, *self-compassion* diperlukan agar Pendeta dapat memahami dan berbuat *compassion* terhadap dirinya terlebih dahulu sebelum ia melakukan *compassion for others*. Hal tersebut diperlukan agar Pendeta di Gereja Kristen Pasundan memiliki keseimbangan antara *self-compassion* dan *compassion for others*. Untuk memperjelas uraian di atas, peneliti membuat skema kerangka berpikir sebagai berikut:





Bagan 1.1
Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

1. Seorang Pendeta perlu memiliki *self-compassion* agar dalam pelayanan yang dilakukan, ia dapat melakukan *compassion* terhadap dirinya terlebih dahulu sebelum ia melakukan *compassion for others*.
2. Sebagai seorang Pendeta diperlukan *self-compassion* dan *compassion for others*, agar dalam pelayanan yang dilakukan Pendeta tersebut dapat melakukan *compassion* terhadap dirinya sendiri maupun terhadap jemaatnya ketika mengalami kegagalan atau penderitaan.
3. *Self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang tinggi akan membuat Pendeta memahami keadaan dirinya ketika mengalami kegagalan atau penderitaan dalam pelayanannya terhadap jemaat, begitu juga ketika Pendeta melakukan pelayanan terhadap jemaatnya yang mengalami kegagalan atau penderitaan Pendeta dapat memahami tanpa menghakimi dan melihat permasalahan tersebut secara jelas.
4. *Self-compassion* yang tinggi dan *compassion for others* yang rendah akan membuat Pendeta berbelas kasih terhadap dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan dalam pelayanannya, namun Pendeta akan bersikap dingin dan kurang mampu untuk memberikan pemahaman kepada jemaatnya yang mengalami penderitaan atau kegagalan karena *compassion for others* yang dimiliki rendah.
5. *Self-compassion* yang rendah dan *compassion for others* yang tinggi akan membuat Pendeta bersikap keras terhadap dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan dalam pelayanannya, dan cenderung bersikap lebih baik dan lembut terhadap jemaatnya yang mengalami kegagalan atau penderitaan.
6. *Self-compassion* yang rendah dan *compassion for others* yang rendah akan membuat Pendeta bersikap keras terhadap dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan dalam pelayanan yang dilakukan serta tidak bisa memahami dan tidak

bisa menerima keadaan dirinya, cenderung menghakimi dan menilai diri, merasa hanya dirinya yang mengalami penderitaan atau kegagalan, dan memandang masalah yang terjadi dengan sempit atau membesar-besarkannya. Sehingga, ketika Pendeta mendapati jemaatnya yang sedang menderita atau mengalami kegagalan, Pendeta tersebut juga kurang mampu untuk memahami keadaan jemaatnya dan cenderung bersikap dingin.

