

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu interaksi individu yang diterapkan dalam bentuk belajar. Pendidikan erat kaitannya dengan profesi guru dan murid sebagai pelakunya. Tugas utama guru adalah melaksanakan pembelajaran di kelas. Guru berperan sebagai subjek pembelajar, pendidik, dan pengajar, sedangkan murid berperan sebagai peserta ajar (Khasanah, 2015). Oleh karena guru merupakan kunci untuk terlaksananya proses pembelajaran, maka peran guru sangatlah penting.

Dalam menjalankan profesinya, seorang guru tidak hanya dituntut untuk memiliki kompetensi pedagogik (kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran), kompetensi profesional (kemampuan guru dalam menguasai pengetahuan bidang ilmu, teknologi, dan/atau seni), dan kompetensi sosial (kemampuan guru sebagai bagian dari masyarakat), melainkan dituntut juga untuk memiliki kompetensi kepribadian yang merujuk pada kualitas pribadi yang berakhlak mulia, arif dan bijaksana, stabil, mampu menjadi teladan bagi peserta didik, secara objektif mengevaluasi kinerja diri sendiri, serta mengembangkan diri secara mandiri dan berkelanjutan (Hairatun, 2016).

Melalui salah satu berita yang dikutip dari Koran SINDO (22/4/2019), Dirjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Supriano mengatakan bahwa:

“Nilai-nilai pendidikan karakter Indonesia haruslah muncul dari seorang guru agar dapat menjadi figur andalan di masa depan. Seorang guru menjadi seorang *role model* dari pendidikan karakter, pendidikan moral, dan kerja sama. Guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tapi juga sebagai fasilitator, katalisator, dan motivator bagi para siswa.”

Dari kutipan berita di atas, dikatakan bahwa guru diharapkan dapat menjadi *role model* dalam pendidikan karakter, pendidikan moral, dan kerja sama. Maka, pernyataan tersebut menitikberatkan pada kompetensi kepribadian yang telah dijabarkan sebelumnya. Dalam sebuah berita yang dituliskan dalam Koran KOMPAS (1/4/2019), disebutkan oleh Ratna Megawangi selaku pendiri *Indonesia Heritage Foundation* bahwa seluruh pengetahuan agama dan moral yang didapatkan selama bersekolah ternyata tidak berdampak pada perubahan perilaku manusia Indonesia, salah satunya dapat dilihat dari perilaku remaja Indonesia yang masih memiliki karakter yang buruk. Maka dari itu, diperlukan adanya pendidikan karakter yang bersifat preventif yang diberikan dijenjang pendidikan saat anak belum mencapai masa remaja, yaitu pada tingkat Sekolah Dasar. Untuk itu, peran guru menjadi sangatlah penting.

Salah satu sekolah yang berkiprah di bidang pendidikan adalah SD ‘X’. SD ‘X’ merupakan salah satu sekolah dasar ternama dan memiliki standar akademik yang cukup tinggi (KKM: 70). SD ‘X’ terakreditasi A dengan nilai mutu 96. Saat ini SD ‘X’ memiliki 794 orang murid dengan 56 orang guru (termasuk kepala sekolah dan 5 orang staff tata usaha). Sebagai guru yang

bekerja di SD 'X', selain dituntut untuk memiliki keempat kompetensi yang diberlakukan melalui undang-undang, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi sosial, dan kompetensi kepribadian, status SD 'X' yang dipandang cukup ternama dan memiliki standar akademik yang tinggi ini memberikan guru rasa memiliki tanggung jawab untuk mempertahankan kualitas tersebut, terutama dalam proses belajar-mengajar. Tantangan bagi guru menjadi lebih signifikan mengingat murid SD berada pada tahap perkembangan yang berbeda-beda sehingga guru harus mampu fleksibel dan di saat yang sama perlu mengawasi murid setiap waktu mengingat kemandirian murid SD yang masih terbatas (<https://seedlingmentors.org/major-differences-between-elementary-middle-school/>).

Berdasarkan wawancara kepada 10 orang guru SD 'X' mengatakan bahwa tuntutan-tuntutan yang ada memunculkan penghayatan bahwa tanggung jawab yang dimiliki oleh guru SD 'X' ini dirasa berat, melelahkan, dan *stress*. Dalam memenuhi tanggung jawab utama sebagai guru, guru dapat mengalami kesulitan dan kegagalan dalam mengajar dan mendidik murid. Ketika guru mengalami kesulitan dan kegagalan, guru memerlukan kemampuan untuk memahami dirinya, menerima kegagalan, dan tidak terlarut di dalam kondisi penderitaan agar dapat meminimalisir emosi negatif yang dirasakan. Perilaku tersebut erat dengan gambaran dari *compassion*. *Compassion* untuk diri sendiri menurut Neff (2003b), disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain. *Self-*

compassion terdiri dari tiga buah komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Berdasarkan hasil wawancara, ketika guru SD 'X' menghadapi kesulitan dan kegagalan dalam memenuhi kompetensi mengajar dan mendidik murid, enam (60%) orang guru merasa bahwa mereka sudah melakukan usaha yang terbaik sehingga tidak menyalahkan dirinya atas kesulitan dan kegagalan tersebut. Empat (40%) orang guru lainnya menyatakan bahwa kegagalan itu dikarenakan mereka belum optimal dalam menjalankan perannya, terutama dalam kompetensi pedagogik dan kompetensi kepribadian. Mereka belum mampu membuat semua murid menguasai materi, terkadang lalai menjadi contoh yang baik bagi murid, dan merasa belum mengayomi murid. Kemampuan guru SD 'X' untuk tidak menyalahkan dirinya atas kesulitan dan kegagalan yang dihadapi serupa dengan penjabaran komponen *self-kindness* pada *self-compassion*. *Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri saat mengalami penderitaan maupun kegagalan (Neff, 2012).

Meskipun terdapat penghayatan berbeda, semua (100%) guru sadar bahwa kesulitan dan kegagalan yang dirasakan ini merupakan hal yang wajar dialami karena mereka merasa bahwa guru lain pun memiliki penghayatan yang sama. Lebih jauh lagi, guru juga menyatakan bahwa situasi kesulitan dan kegagalan wajar dialami oleh manusia. Setiap orang pasti memiliki kesulitannya masing-masing. Kemampuan guru SD 'X' untuk merasa bahwa

kegagalan merupakan hal yang wajar dan dialami oleh semua orang serupa dengan penjabaran komponen *common humanity* pada *self-compassion*. *Common humanity* adalah kesadaran bahwa individu melihat kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan manusia serta merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003b).

Di tengah kesulitan dan kegagalan memenuhi kompetensi saat mengajar dan mendidik murid, enam (60%) orang guru sadar bahwa mereka juga membutuhkan dukungan dari orang tua murid terkait, tidak bisa hanya mengandalkan kekuatannya sendiri karena sebagai guru, mereka pun memiliki kekurangan. Empat (40%) orang guru berkata ketika mengalami kegagalan bukan berarti mereka sepenuhnya gagal menjadi seorang guru. Justru dari kesalahan itulah mereka dapat belajar agar di kemudian hari tidak melakukan kesalahan yang sama. Kemampuan guru SD 'X' untuk melihat secara objektif kegagalan yang terjadi serta tidak terlarut di dalamnya serupa dengan penjabaran komponen *mindfulness* pada *self-compassion*. *Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* dan cara yang efektif (Neff, 2011).

Melalui pemaparan data wawancara di atas dapat dilihat bahwa dari sepuluh orang guru, enam orang diantaranya memiliki *self-compassion* yang tinggi dengan menunjukkan bahwa mereka memiliki *self-kindness*, *common*

humanity, dan *mindfulness* yang tinggi. Sedangkan, untuk empat orang guru lainnya menunjukkan bahwa dirinya memiliki *self-compassion* yang rendah. Padahal, *self-compassion* merupakan sesuatu yang dapat memberikan manfaat untuk guru dalam menjalankan perannya yang dipenuhi oleh berbagai macam tuntutan. Berdasarkan artikel dari *Greater Good Magazine* (11/09/2012), Kristin Neff menyatakan bahwa:

“Melatih *self-compassion* bisa memberikan keuntungan yang besar untuk para pendidik. Neff menambahkan bahwa dengan isu *burnout* yang dialami guru, merawat diri mereka melalui upaya *work-life balance* merupakan hal yang penting, namun itu tidaklah cukup. Guru perlu memberikan diri mereka kesempatan untuk menjadi *self-compassionate* untuk *stress* yang mereka rasakan.”

Ketika guru sebagai pengajar memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka hal ini membuka peluang bagi guru untuk memiliki *compassion for others* yang tinggi kepada murid. *Compassion for others* didefinisikan sebagai tersentuh dengan penderitaan yang dimiliki orang lain, sadar dan tidak menghindari/ melepaskan diri dari kesedihan orang lain, sehingga timbul perasaan ingin berbuat baik dan hasrat untuk mengurangi penderitaan yang dialami orang tersebut. (Neff, 2003a, 2003b dalam Pommier 2011). *Compassion for others* terdiri dari tiga komponen, yaitu *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang guru, salah satu kondisi yang dianggap sebagai sebuah kegagalan yang dialami oleh seorang murid adalah ketika murid tidak mampu untuk memahami pelajaran dan tidak memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Semua (100%) guru menunjukkan kepedulian pada murid yang mengalami kegagalan, namun

bentuk kepedulian yang ditunjukkan berbeda-beda. Tiga (30%) orang guru memberikan pelajaran tambahan, walaupun sebenarnya tidak ada kewajiban bagi guru untuk melakukannya karena guru merasa prihatin kepada murid yang belum berhasil mendapatkan nilai sesuai KKM. Sedangkan tujuh (70%) orang guru lainnya menambahkan bahwa biasanya mereka juga melakukan pendekatan secara personal kepada murid untuk mengetahui apa yang menjadi kesulitan murid dalam suatu mata pelajaran. Selain itu, guru juga memanggil orang tua murid sehingga bisa bersama-sama mendiskusikan cara untuk membantu murid. Kemampuan guru untuk mampu menunjukkan kepedulian kepada murid yang mengalami kegagalan dan bukan mengkritik serupa dengan penjabaran komponen *kindness* pada *compassion for others*. *Kindness* juga berarti memberikan kebaikan dan pengertian kepada orang lain (atau diri sendiri) dan bukan penilaian yang keras dan kritik (Pommier, 2011).

Seluruh (100%) guru juga berpendapat bahwa kegagalan yang dialami pada aspek akademik dapat dikatakan wajar dialami oleh murid. Beberapa dari mereka juga menambahkan bahwa kegagalan secara akademik dianggap wajar karena saat ia bersekolah juga pernah mengalami kesulitan yang serupa. Guru menyadari bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan hal yang tidak bisa terlepas dari kehidupan sehingga ketika mereka melihat murid mengalami kesulitan dan kegagalan, perilaku yang muncul adalah membantu sang murid. Kemampuan guru melihat bahwa kesulitan murid merupakan hal yang wajar dan tidak terlepas dari kehidupan manusia serupa dengan penjabaran komponen *common humanity* pada *compassion for others*. *Common humanity*

didefinisikan sebagai mengenali bahwa pengalaman seseorang merupakan bagian dari pengalaman sesama manusia yang lebih luas (Neff, 2003b).

Dalam memandang kegagalan akademik yang dialami murid, semua (100%) orang guru sadar bahwa setiap murid memiliki kompetensinya masing-masing, mungkin untuk beberapa murid lebih memiliki kompetensi di bidang non-akademik sehingga guru tidak memaksakan bahwa murid harus mencapai nilai yang bagus pada mata pelajaran tertentu. Guru juga menyatakan bahwa sama seperti dirinya, murid juga memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri sehingga guru harus mencoba untuk memahaminya. Guru juga sadar bahwa ketika murid gagal dapat disebabkan oleh berbagai faktor, bukan hanya kemampuannya. Faktor lain yang dapat menjadi penyebab murid mengalami kegagalan dalam hal akademik adalah faktor keluarga (kondisi keluarga yang tidak harmonis bahkan tidak utuh, orang tua yang sibuk bekerja, dan orang tua yang kurang mau terlibat mendukung proses belajar sang anak). Kemampuan guru untuk menilai kegagalan murid secara objektif serupa dengan penjabaran komponen *mindfulness* pada *compassion for others*. *Mindfulness* sebagai menyadari pemikiran dan perasaan yang menyakitkan secara seimbang; dengan demikian seseorang tidak larut mengidentifikasi diri dengan pemikiran dan perasaan tersebut dan juga tidak menyangkalnya (Neff, 2003b).

Melalui hasil wawancara yang sudah dipaparkan, seluruh guru memiliki gambaran *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa seluruh guru memiliki *compassion for others* yang tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lucky

Maulana Hakim (2012) menyebutkan bahwa *compassion for others* merupakan salah satu kriteria kepribadian ideal yang harus dimiliki oleh seorang guru. Dengan memiliki *compassion for others*, hal ini dapat berimplikasi langsung pada keberhasilan dalam pengajaran di kelas, kedekatan secara emosional dengan siswa serta menjadi model yang dapat dijadikan bahan perubahan diri baik bagi guru-guru lain dan juga bagi perbaikan perilaku, sikap kebiasaan siswa yang berperangai negatif, dan menciptakan siswa-siswa yang berjiwa halus dan memiliki karakter kepribadian yang unggul. Maka dapat disimpulkan bahwa *compassion for others* yang tinggi penting untuk dimiliki guru dalam menjalankan perannya karena *compassion for others* yang tinggi akan memberikan dampak positif pada hasil kegiatan belajar-mengajar.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan terdapat dua hal yang dapat disoroti. Hal pertama yang dapat disoroti adalah enam (60%) orang guru yang mampu menunjukkan *self-compassion* tinggi, juga mampu menunjukkan *compassion for others* yang tinggi pula. Hal kedua yang dapat disoroti adalah empat (40%) orang guru lainnya tidak mampu menunjukkan *self-compassion* yang tinggi namun mampu menunjukkan *compassion for others* yang tinggi. Menurut Shapiro & Carlson (2009), *compassion* bagi orang lain dimulai dengan mengembangkan kebaikan dan *compassion* untuk diri sendiri. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Missiliana (2014) mengenai *Self-Compassion* dan *Compassion for Others* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha, yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* dengan hubungan yang tergolong sangat

rendah; serta penelitian yang dilakukan oleh Yvoine Viranita (2018) mengenai *Hubungan Antara Self-Compassion dan Compassion For Others* Pada Relawan Komunitas *Into The Light Indonesia* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others*.

Berdasarkan fenomena, teori dan penelitian yang sudah dipaparkan sedemikian rupa dapat dilihat bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* perlu diteliti lebih jauh lagi. Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* yang dimiliki oleh guru SD 'X' di Kota Bandung dan *compassion for others* dalam proses belajar-mengajar. Maka dari itu judul penelitian yang diangkat adalah 'Hubungan Antara *Self-Compassion* dan *Compassion For Others* Pada Guru SD 'X' di Kota Bandung'.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

- Memberikan informasi pada bidang ilmu Psikologi Positif mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung.
- Memberi masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others*.
- Memberikan informasi kepada kepala sekolah SD 'X' di Kota Bandung mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* yang mana dapat diaplikasikan pada peran sebagai seorang guru.
- Memberikan informasi kepada guru SD 'X' bahwa *compassion for others* memberikan manfaat dalam, khususnya dalam meningkatkan peluang suksesnya pengajaran yang diberikan.

1.5 Kerangka Pikir

Neff (2003) menyatakan bahwa setiap individu pasti pernah melakukan kesalahan dan mengalami kegagalan, itu adalah fakta dari kehidupan. Saat kesalahan dan kegagalan itu terjadi, setiap individu layak mendapatkan *compassion* sebagai bentuk kepedulian. Begitu juga dengan guru SD 'X'. Guru SD 'X' tidak jarang mengalami kesulitan yang bahkan pernah mengantarkannya pada kegagalan, sehingga guru SD 'X' membutuhkan *compassion*. *Compassion* untuk diri sendiri menurut Neff (2003), disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Self-kindness, *common humanity*, dan *mindfulness* merupakan ketiga komponen yang berbeda namun ketiganya saling berkaitan untuk mewujudkan konstruk *self-compassion*. *Mindfulness* merupakan dasar untuk terciptanya *common humanity* dan *self-kindness*. *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk menerima dan menyadari kesalahan, kekurangan, dan kegagalan apa adanya, tanpa melebih-lebihkan kenyataan atau berusaha menghindari kenyataan yang terjadi (Neff, 2012). *Mindfulness* membantu individu untuk memiliki keseimbangan emosional dan tidak terlarut pada kegagalan yang dirasakannya. Guru SD 'X' dengan *mindfulness* yang tinggi berarti mampu menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya ketika mengalami berbagai kegagalan atau keberhasilan dalam menjalankan

profesinya. Ketika guru SD 'X' mengalami kegagalan, guru SD 'X' cenderung berusaha untuk berpikir positif dan berpikir bahwa kegagalan tersebut dapat menjadi pembelajaran baginya serta menjadikan dirinya guru yang lebih baik. Sebaliknya, ketika guru SD 'X' memiliki *mindfulness* yang rendah, maka guru SD 'X' akan menunjukkan reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan saat mengalami suatu kegagalan, yang dikenal dengan *over-identified*. Guru SD 'X' di Kota Bandung yang *over-identified* akan sulit untuk menerima dan menyadari kesalahan, guru SD 'X' akan terpaku pada kegagalan yang dialaminya sehingga sulit bangkit kembali dari situasi kegagalan tersebut dan merasa dirinya gagal sebagai seorang guru.

Ketika guru SD 'X' memiliki *mindfulness* yang tinggi, maka hal tersebut membuka peluang lebih besar untuk meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity*. *Mindfulness* membuat individu mampu untuk memberikan perhatian kepada dirinya, yang nampak melalui *self-kindness*. *Self-kindness* adalah kemampuan untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta mentoleransi, menyayangi dan memberikan perhatian tanpa mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2012). Guru SD 'X' dengan *self-kindness* yang tinggi dapat memahami dan tetap dapat memandang dirinya sebagai guru yang baik ketika mengalami kegagalan dalam memenuhi tuntutan sebagai seorang guru. Guru SD 'X' tidak mengkritik kemampuan dirinya karena guru SD 'X' paham bahwa dirinya memiliki keterbatasan. Sebaliknya, saat guru SD 'X' memiliki *self-kindness* yang rendah, guru SD 'X' akan mengkritik dirinya saat menghadapi kegagalan, maka

penderitaan muncul dalam bentuk *stress*, frustrasi, dan *self-criticism*. Kondisi ini disebut dengan *self-judgement* atau *self-criticism* (Neff, 2012). Guru SD 'X' yang *self-judgement* atau *self-criticism* akan menilai, menghakimi, dan mengkritik diri bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang memadai ketika mengalami kesulitan atau kegagalan dalam menjalankan perannya sebagai guru.

Kondisi emosi yang seimbang dan sudut pandang yang tidak menghakimi (*mindfulness*) serta perhatian membantu individu memiliki pandangan yang tidak mengkritik sehingga menimbulkan pemahaman akan *common humanity* (Neff, 2003b). *Common humanity* yaitu kesadaran individu untuk memandang kesulitan atau kegagalan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani dan bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003b). Ketika guru SD 'X' dengan *common humanity* yang tinggi mengalami kegagalan dalam memenuhi tuntutan, guru SD 'X' tidak memisahkan diri dari lingkungannya. Guru SD 'X' dapat memandang bahwa kegagalan adalah kejadian yang wajar dan pernah dialami oleh guru lainnya. Sebaliknya, saat guru SD 'X' dengan *common humanity* yang rendah mengalami kegagalan, guru SD 'X' dapat secara irasional merasa bahwa orang lain sempurna sedangkan hanya dirinya yang tidak mampu. Kondisi ini disebut dengan *self-centeredness*. *Self-centeredness* berarti ketika individu yang distorsi *self-centeredness* akan fokus pada ketidakmampuan dan membuat individu memiliki pandangan yang terbatas (*tunnel vision*) sehingga hanya terfokus pada kelemahan dan perasaan ketidakberhargaan diri (Neff, 2012). Guru SD 'X' yang *self-centeredness* akan terpusat pada kegagalannya. Ketika guru SD 'X' mengalami kegagalan, ia

merasa bahwa hanya dirinya yang pernah mengalami kegagalan sehingga merasa bahwa dirinya orang yang paling malang.

Guru SD 'X' dengan *self-compassion* yang tinggi, mampu untuk memahami dan menerima diri apa adanya ketika menghadapi kegagalan. Mereka juga dapat melihat bahwa peristiwa kegagalan yang dialaminya adalah sesuatu yang wajar dan pernah dialami oleh guru lain, bahkan oleh semua orang. Maka dari itu, guru SD 'X' juga mampu memandang permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya lebih objektif dan tidak berlebihan. Guru SD 'X' dengan *self-compassion* yang tinggi adalah guru yang memiliki *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi pula. Sebaliknya, guru SD 'X' dengan *self-compassion* yang rendah tidak mampu untuk memberi kelembutan pada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, melainkan akan mengkritik dan menghakimi diri sendiri. Guru SD 'X' juga akan merasa bahwa hanya dirinya yang menghadapi kegagalan tersebut karena orang lain sempurna, sehingga guru SD 'X' akan terpaku pada kegagalan yang dialaminya dan sulit bangkit kembali dari situasi kegagalan tersebut. Guru SD 'X' dengan *self-compassion* yang rendah adalah guru yang memiliki *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang rendah pula.

Ketika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka kondisi ini membuka peluang bagi individu untuk memiliki *compassion for others* yang tinggi pula (Shapiro, 2009). Guru SD 'X' yang berperan sebagai pembelajar, pengajar, dan pendidik dapat menunjukkan *compassion for others* kepada murid yang berperan sebagai peserta ajar. *Compassion for others* didefinisikan sebagai

kemampuan untuk ikut merasakan penderitaan yang dimiliki orang lain, sadar dan tidak menghindari atau melepaskan diri dari kesedihan orang lain, sehingga timbul perasaan ingin berbuat baik dan hasrat untuk mengurangi penderitaan yang dialami orang tersebut. (Neff, 2003a, 2003b dalam Pommier 2011). Sejalan dengan *self-compassion*, *compassion for others* memiliki tiga komponen, yaitu *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Mindfulness berarti kemampuan untuk menyadari pemikiran dan perasaan yang menyakitkan secara seimbang; dengan demikian seseorang tidak larut mengidentifikasi diri dengan pemikiran dan perasaan tersebut namun juga tidak menyangkalnya (Neff, 2003b). Guru SD 'X' yang memiliki *mindfulness* tinggi akan memandang murid yang mengalami kegagalan secara seimbang. Guru SD 'X' mampu menyadari bahwa murid yang mengalami kegagalan juga memiliki kelebihan di bidang lain. Lawan dari *mindfulness* adalah *over-identification* dan *disengagement*. *Over-identification* berarti mengidentifikasikan diri secara berlebihan terhadap kesedihan orang lain, sehingga seseorang menjadi tidak berdaya untuk berbuat sesuatu (Neff, 2003b). Guru SD 'X' yang *over-identification* menjadi kurang mampu untuk menyeimbangkan kondisi emosionalnya terhadap kondisi murid yang mengalami kegagalan atau situasi penderitaan lainnya. Hal ini membuat guru menjadi begitu terlibat dalam situasi penderitaan tersebut. Sebaliknya, saat individu mencoba untuk memisahkan diri dari rasa sakit dikenal dengan *disengagement* (Neff, 2003b). Dalam kondisi ini, guru SD 'X' dapat dikatakan kurang mampu juga dalam menyeimbangkan kondisi emosionalnya dengan kondisi murid yang mengalami kegagalan atau

situasi penderitaan lainnya, dengan menunjukkan perilaku enggan terlibat dan mengabaikan murid yang mengalami kegagalan atau situasi penderitaan lainnya.

Mindfulness yang tinggi selain membantu individu untuk memiliki keseimbangan emosional dan kewaspadaan atas penderitaan yang dialami, *mindfulness* juga membuat individu terbuka terhadap sekitarnya, sehingga individu tidak terfokus pada dirinya sendiri. Setelah individu mampu untuk terbuka terhadap sekitarnya, sikap perhatian yang sudah mampu ditujukan kepada dirinya (*self-kindness*) menjadi mampu ia tujukan juga kepada orang lain. Hal ini merupakan wujud dari komponen *kindness* pada *compassion for others*. *Kindness* berarti kemampuan untuk memberikan pengertian kepada orang lain pada saat mereka mengalami kegagalan atau penderitaan dan tidak bersikap kritis atau tidak peduli terhadap mereka (Neff, 2003b). Guru SD 'X' dengan *kindness* yang tinggi akan mampu untuk menunjukkan kepedulian dan membantu murid-muridnya dengan cara menerima serta tidak mengkritisi secara berlebihan atau menghakimi muridnya saat muridnya gagal atau membutuhkan pertolongan. Guru SD 'X' mampu menunjukkan kepedulian dan perhatian agar murid mampu merasakan perlindungan dari mereka. Sebaliknya, saat individu merasa perlu untuk memfokuskan perhatian pada diri sebagai respon melindungi diri disebut dengan *indifference* (Neff, 2003b). Akibatnya, ketidakpedulian pada kegagalan murid atau pandangan kritis terhadap dunia menjadi lebih menonjol, karena memperhatikan keselamatan diri merupakan

prioritas utama. Guru SD 'X' dengan *indifference* bersikap kurang peduli terhadap muridnya yang membutuhkan pertolongan.

Pandangan yang objektif, keterbukaan dengan sekitar, dan sikap tidak mengkritik pun bisa diterapkan oleh individu ketika melihat penderitaan orang lain sehingga meruntuhkan penghalang antara diri sendiri dengan orang lain yang akan menimbulkan pemahaman akan *common humanity* (Neff, 2003b). *Common humanity* berarti kemampuan untuk melihat penderitaan dan rasa sakit orang lain sebagai bagian dari pengalaman manusia dan tidak melihatnya sebagai bagian yang terpisah (Neff, 2003b). Guru SD 'X' akan membantu murid-muridnya untuk dapat belajar menerima kegagalan sebagai suatu hal yang umum dialami oleh murid lainnya dan akan memandang kegagalan yang dialami murid sebagai sesuatu hal yang wajar. Ketika individu memiliki *common humanity* yang rendah, maka yang timbul adalah *separation*. Guru SD 'X' dengan *separation* memandang kegagalan atau situasi penderitaan lainnya yang dialami oleh murid-murid sebagai suatu hal yang terpisah dari dirinya sehingga memunculkan jarak antara guru SD 'X' dengan murid. Lebih jauh lagi, guru SD 'X' akan bersikap tidak adil dan diskriminatif kepada murid-murid yang mengalami kegagalan atau situasi penderitaan lainnya.

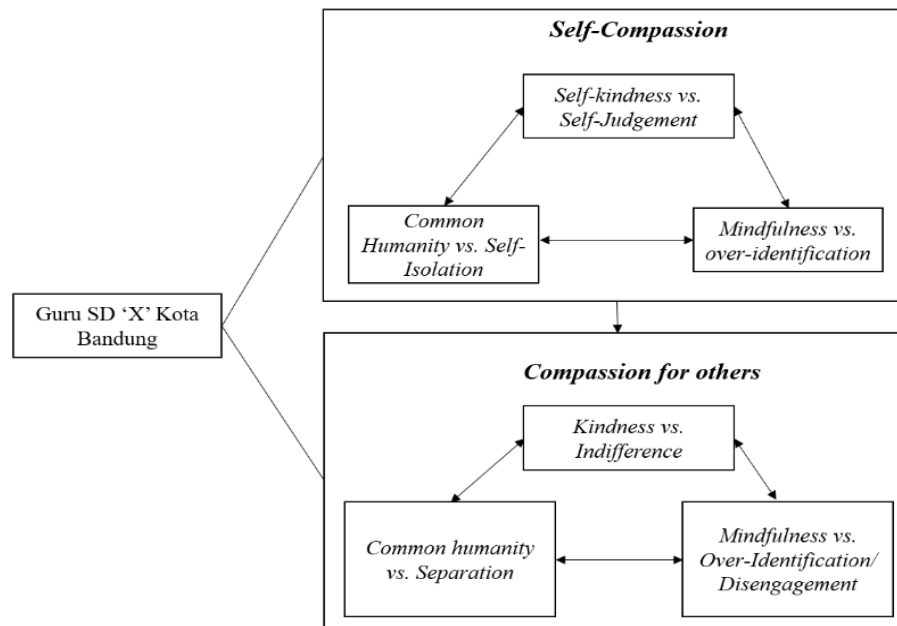
Guru SD 'X' dengan *compassion for others* yang tinggi akan berusaha untuk mampu menunjukkan kepedulian kepada murid-muridnya dengan cara menerima dan tidak mengkritisi atau menghakimi muridnya saat muridnya gagal atau membutuhkan pertolongan, akan membantu murid-muridnya untuk dapat belajar menerima kegagalan atau situasi penderitaan lainnya sebagai suatu

hal yang umum dialami oleh manusia, dan akan memandang murid-murid yang mengalami kegagalan punya kelebihan di bidang lain. Guru SD 'X' dengan *compassion for others* tinggi adalah guru yang memiliki *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi pula. Sebaliknya, guru SD 'X' dengan *compassion for others* yang rendah akan menjadi begitu terlibat dalam situasi penderitaan yang dialami murid atau bahkan guru SD 'X' enggan terlibat dan mengabaikan murid yang mengalami kegagalan atau situasi penderitaan lainnya. Guru SD 'X' juga tidak mampu untuk menunjukkan kepedulian terhadap murid yang mengalami kegagalan serta memandang kegagalan atau situasi penderitaan lainnya yang dialami oleh murid-murid sebagai suatu hal yang terpisah dari dirinya sehingga memunculkan jarak antara guru SD 'X' dengan murid. Guru SD 'X' dengan *compassion for others* rendah adalah guru yang memiliki *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang rendah pula.

Menurut Neff (2003a), individu dengan *self-compassion* yang tinggi dikatakan mampu memberikan *compassion* kepada diri sendiri sama seperti kepada orang lain. Shapiro (Shapiro & Carlson, 2009), yang telah sering menggunakan skala Neff juga menunjukkan bahwa *self-compassion* menyebabkan *compassion for others*. Shapiro & Carlson (2009) percaya bahwa *self-compassion* mengarah ke *compassion* bagi orang lain. *Compassion* bagi orang lain dimulai dengan mengembangkan kebaikan dan *compassion* untuk diri sendiri. Maka, guru SD 'X' dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki *compassion for others* yang tinggi pula; sedangkan guru SD 'X'

dengan *self-compassion* yang rendah akan memiliki *compassion for others* yang rendah pula.

Kerangka pemikiran ini dapat disusun ke dalam bentuk bagan sebagai berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *compassion for others* pada guru SD 'X' di Kota Bandung.