

LAPORAN PENELITIAN

**SELF-COMPASSION DAN COMPASSION FOR OTHERS PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UK. MARANATHA**



PENELITI

Missiliana R., M.Si., Psikolog (310147)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA
BANDUNG**

2014

LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. **Judul Penelitian :** *Self-Compassion dan compassion for others* pada mahasiswa
Fakultas Psikologi UK. Maranatha

2. **Ketua Peneliti**

- Nama lengkap : Missiliana R, M.Si. Psikolog
- NIK : 310147
- Jabatan fungsional : Lektor Kepala
- Fakultas/Jurusan : Psikologi
- Bidang keahlian : Psikologi Positif
- Email : missi_ukm@yahoo.com

3. **Luaran yang ditargetkan :** Publikasi nasional

4. **Waktu Penelitian** : 1 tahun

5. **Biaya Penelitian**

Dana UKM :

Dana institusi lain (bila ada): -

Bandung, Maret 2014

Menyetujui,
Dekan Fakultas Psikologi
UK Maranatha

Ketua Peneliti,

Dr. Yuspendi., M.Psi., M.Pd
NIK.310135

Missiliana R, M.Si. Psikolog
NIK. 310147

Mengetahui,
Ketua LPPM UK Maranatha,

Prof. Dr. Susy Tjahjani,dr., M.Kes
NIK. 110018

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yesus Kristus, yang atas segala pertolongan dan kasihNya, telah memampukan peneliti untuk melaksanakan dan menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai self-compassion dan compassion for others dari mahasiswa Fakultas Psikologi, sehingga dapat dijadikan landasan untuk pengembangan mahasiswa sebagai calon ilmuwan psikologi yang akan berkarya di dalam masyarakat.

Hasil karya ini juga tidak terlepas dari bantuan segenap pihak, oleh karena itu peneliti menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya pada :

1. Ketua LPPM UK. Maranatha yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
2. Dekan Fakultas Psikologi UK. Maranatha yang telah mengizinkan pengambilan data pada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi
3. Seluruh tim reviewer tingkat fakultas, Dr. Irene Prameswari E., M.Si, Psikolog dan Dr. Carolina Nitimiharjo, yang memberikan masukan bagi perbaikan proposal penelitian.
4. Seluruh tim reviewer tingkat universitas yang memperkaya penelitian ini.
5. Drs. Paulus Hidajat, M.Si, Psikolog dan Ida Ayu Kartikawati, M.Psi, Psikolog, yang telah bersedia menjadi reviewer dalam konstruksi alat ukur serta menjadi teman diskusi dalam penelitian ini
6. Siska dan Deri, mahasiswa yang telah membantu dalam pengambilan data serta input data penelitian.
7. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UK. Maranatha, yang telah bersedia menyediakan waktu luang untuk pengambilan data di setiap kelas yang diampu.
9. A. Rudy S, M.Kom, S.Psi, Benaya dan Kenan, yang mendampingi dan memberi energi baru pada peneliti dalam menjalankan dan menyelesaikan setiap tugas-tugas.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Semoga penelitian ini dapat menjadi rujukan awal bagi penelitian selanjutnya, dan dapat menjadi dorongan bagi peneliti lain yang tertarik pada topik yang serupa, dan terlebih menjadi masukan berharga bagi Fakultas Psikologi UK. Maranatha. Masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini, oleh karena itu saran dan kritik demi kemajuan keilmuan dan pengetahuan peneliti, sangat peneliti harapkan.

Bandung, Maret 2014

Peneliti,

Missiliana R. M.Si, Psikolog
NIK : 310147

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
ABSTRACT	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Manfaat dan Tujuan Penelitian	4
1.4 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.2 Komponen <i>Self-Compassion</i>	10
2.1.2.1 <i>Self-Kindness</i>	10
2.1.2.2 <i>Common Humanity</i>	11
2.1.2.3 <i>Mindfulness</i>	12
2.1.3 Korelasi antar komponen.....	13
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	15

2.1.4.1 Jenis Kelamin	15
2.1.4.2 <i>Personality</i>	16
2.1.4.3 Budaya.....	20
2.1.4.4 <i>The Role of Parent</i>	23
2.1.5 Manfaat <i>Self-Compassion</i>	25
2.2 <i>Compassion for others</i>	30
2.2.1 Definisi <i>Compassion for others</i>	30
2.2.2 Komponen <i>Compassion</i>	32
2.2.2.1 <i>Kindness</i>	33
2.2.2.2 <i>Common Humanity</i>	34
2.2.2.3 <i>Mindfulness</i>	35
2.3 Dewasa Awal.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian	41
3.2 Variabel penelitian dan definisi Operasional.....	41
3.3 Alat ukur.....	42
3.3.1 Alat ukur <i>Self-Compassion</i>	42
3.3.2 Alat ukur <i>Compassion for others</i>	44
3.3.3 Kuesioner data penunjang	45
3.4 Pengujian Alat ukur.....	45
3.5 Populasi sasaran dan teknik sampling	46
3.6 Teknik analisa data	47
3.7 Hipotesis Statistik.....	48
3.8 Kriteria uji statistik	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian..... 50

4.2 Pembahasan 51

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1.....Simpulan

60

5.2.....Saran 60

DAFTAR PUSTAKA..... 62

LAMPIRAN 64

ABSTRACT

This study was conducted to examine the relationship of self-compassion and compassion for others in Faculty of Psychology of Maranatha Christian University. This research is important considering the profession that students will be undertaken later as a psychologist who requires a willingness and ability to serve and care for others in need. The results of the study will assist students in understanding the conditions themselves and improve their ability in order to optimally in their profession in the community.

The validity of 26 items of Self-Compassion questioner, ranged from 0.552-0.772. while the validity of 24 items of Compassion for others questioner, ranges between 0.554-0.720. Measurements of the reliability of self-compassion obtained a value of 0.832 which include high reliability category, and compassion for others obtained a value of 0.794 which include high reliability category.

Based on a study of 708 college students, found that there are significant relationships were relatively very low among self-compassion and compassion for others ($r = 0.138$). This is in accordance with the Neff's opinion that individual can be kind to others, but being hard on himself.

Suggestions for further researches are explore other variables related to compassion for others, such as fear of compassion and schawrtz value.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang self-compassion dan compassion for others yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi UK. Maranatha. Hal ini dilakukan mengingat profesi yang akan dijalani mahasiswa kelak sebagai psikolog yang membutuhkan kemauan dan kemampuan untuk melayani dan memperhatikan orang lain yang membutuhkan. Hasil penelitian akan membantu mahasiswa dalam memahami kondisi diri dan meningkatkan kemampuannya agar kelak dapat optimal dalam menjalankan profesinya di masyarakat.

Melalui penelitian ini didapatkan 26 item Self-Compassion valid, dengan nilai validitas berkisar dari 0.552 – 0.772. sedangkan pada alat ukur Compassion for others didapatkan 24 item valid, dengan nilai validitas berkisar antara 0.554-0.720. Pengukuran terhadap reliabilitas alat ukur self-compassion dengan rumus alpha cronbach didapatkan nilai sebesar 0.832 yang termasuk kategori reliabilitas tinggi, dan untuk alat ukur compassion for others didapatkan nilai sebesar 0.794 yang termasuk kategori reliabilitas tinggi.

Berdasarkan penelitian terhadap 708 mahasiswa, diperoleh bahwa terdapat hubungan signifikan yang tergolong sangat rendah antara self-compassion dan compassion for others ($r=0.138$). Hal ini sesuai dengan pendapat Neff bahwa individu dapat bersikap baik pada orang lain, namun bersikap keras terhadap dirinya sendiri.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mencari kaitan antara compassion for others dengan variable lain, seperti fear of compassion and schawrtz value.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latarbelakang

Fakultas Psikologi adalah fakultas yang berupaya menghasilkan sarjana psikologi yang dapat memahami proses dasar psikologi dan juga melakukan penilaian psikologi sehingga dapat menginterpretasikan tingkah laku manusia sesuai dengan kaidah psikologi. Kebutuhan masyarakat yang meningkat terkait dengan jasa psikologi mengharuskan Fakultas Psikologi semakin meningkatkan proses pendidikan bagi mahasiswa. Untuk menjadi sarjana psikologi, mahasiswa harus menempuh 147 sks termasuk penulisan skripsi, dan mengikuti matakuliah seperti psikologi umum, psikologi perkembangan, psikologi klinis, psikologi sosial, psikologi industri dan organisasi, konseling, psikodiagnostika, psikoterapi dan lain sebagainya.

Selain itu, terdapat pula tuntutan khusus sebagai mahasiswa psikologi, yaitu saat menjalankan aktivitas perkuliahan terutama praktikum, mahasiswa diajarkan dan dituntut untuk memahami dan menerapkan kode etik keprofesian, baik sebagai ilmuwan psikologi maupun calon psikolog. Mahasiswa dididik untuk bersikap dan bertingkah laku seperti seorang psikolog, yang akan bekerja membantu dan melayani klien. Mahasiswa dituntut untuk mampu menjalin relasi yang baik dengan subjek penelitian (klien), dengan cara berusaha bersikap profesional, penuh empati, berusaha memahami klien secara pribadi, menghargai dan mengutamakan kesejahteraan klien serta memiliki kemauan untuk menolong klien. Upaya membantu orang lain hanya dapat dilakukan jika mahasiswa dapat mengembangkan belaskasih pada orang lain (*compassion*), sehingga memahami bahwa orang lain memiliki kelemahan, dan membutuhkan penerimaan sebagai manusia, apa

adanya dirinya. Terdapat beberapa dukungan teoretis mengenai efek menguntungkan dari *compassion* untuk klien dalam pengalaman konseling. Oleh karena itu kemampuan untuk bersikap baik dan penuh belas kasih (*compassion*) sangat dibutuhkan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi.

Berdasarkan penelitian dari Koeske & Koeske (1991), lembaga pendidikan pekerjaan sosial harus mempersiapkan siswa untuk secara efektif mengatasi tantangan profesional agar dapat menghasilkan para pekerja sosial yang memiliki kesejahteraan psikologis, dan memiliki kompetensi profesional. Beberapa peneliti menunjukkan bahwa profesional di bidang perawatan/penolong dapat memiliki kesulitan mempertahankan *compassion* untuk klien mereka (misalnya Adams, Boscarino, & Figley, 2006; Figley, 1995, 2002, Hesse, 2002; Jenkins & Baird, 2002; Kanter, 2007; Sexton, 1999). Fenomena ini disebut *compassion fatigue*.

Dalam *compassion fatigue*, konselor dapat menjadi kelelahan akibat tuntutan emosional dalam profesi mereka (misalnya Figley, 2002; Keidel, 2002; Kinnick et al, 1996;. Pieper, 1999; Sexton, 1999). *Compassion fatigue* dapat didefinisikan sebagai "berkurangnya kapasitas atau minat penolong untuk berempati" (Adams, Boscarino, & Figley, 2006, hal.103) dan dianggap sebagai "konsekuensi alami saat bekerja dengan orang-orang yang mengalami trauma atau kejadian yang sangat stres" (Meadors & Lamson, 2008, hal. 26).

Banyak teori yang membahas efek buruk dari *compassion fatigue*. Pertama, adanya dampak negatif pada penolong profesional jika mengalami *compassion fatigue* karena dapat menyebabkan kelelahan emosional (misalnya Hesse, 2002; Jacobson, 2006; Salston & Figley, 2003). Kedua, hal itu dapat menyebabkan kesalahan klinis yang bisa membahayakan perawatan klien (misalnya Hesse, 2002; Pfifferling, 2008). Ketiga, dapat memiliki dampak negatif pada lingkungan kerja secara keseluruhan (Meadors & Lamson,

2008). Penelitian lebih lanjut tentang *compassion* akan mengarahkan penelitian-penelitian untuk memperbaiki kondisi ini. Maka jelaslah bahwa *compassion* layak untuk diteliti agar dapat memahami aplikasinya dalam setting psikoterapi.

Menurut Shapiro & Carlson (2009), *compassion* bagi orang lain dimulai dengan mengembangkan kebaikan dan *compassion* untuk diri sendiri, namun konsep ini masih harus terus diteliti. *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* memfokuskan pada derajat individu mendemostrasikan *self-kindness, Common Humanity, Mindfulness* (Neff, 2003). Penelitian juga mengindikasikan bahwa *self-compassion* menghasilkan kesehatan psikologis yang menguntungkan seperti *self esteem*, tapi tidak memberikan dampak negatif seperti *narsisme* (Neff, 2003a). *Self-compassion* berhubungan dengan fungsi psikologis yang positif dan kesehatan emosional.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *mindfulness* (komponen *self-compassion*) adalah penyangga yang lebih kuat terhadap kelelahan di kerja lapangan (*burnout*) (Ying, 2008). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan coping yang efektif untuk mengatasi tantangan profesional dalam pekerjaan sosial bagi siswa (Ying & Han, 2007). Secara khusus, *mindfulness* berkorelasi negatif dengan tingkat stres yang dirasakan, sedangkan *common humanity* berhubungan positif dengan coping yang efektif. Selain itu, siswa yang memiliki *mindfulness* yang lebih rendah melaporkan lebih mudah terpengaruh secara emosional (Ying & Han, 2007) dan mengalami kelelahan emosional di lapangan (Ying, 2008).

Penelitian tentang *self-compassion* masih sedikit dan memerlukan penelitian lanjutan, terutama kaitan antara *self-compassion* dan proses psikologis lainnya seperti *compassion*. 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, namun konsep ini masih harus terus diteliti karena terdapat berbagai hasil penelitian yang berbeda. Misalnya dalam Neff, K. Pisitsungkar, & YPHsieh (2008), ditemukan bahwa kepedulian empatik terhadap orang lain tidak berhubungan dengan *self-compassion*. Menurut Neff, hal ini dapat terjadi karena orang bisa bersikap baik kepada orang lain, namun sangat keras pada diri sendiri, namun, jika seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi, kemungkinan besar individu akan baik kepada dirinya maupun orang lain.

Hasil penelitian yang berbeda-beda menggugah peneliti untuk meneliti kaitan antara *self-compassion* dan *compassion for others*. Hal ini diperlukan untuk mengetahui peranan *self-compassion* terhadap *compassion for others*, sehingga dapat dilakukan pengembangan diri untuk membantu mahasiswa mempersiapkan diri dalam profesinya kelak, agar mahasiswa psikologi mampu berbelas kasih pada orang lain secara seimbang tanpa mengabaikan belas kasih terhadap dirinya sendiri.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan latarbelakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti *Self-Compassion* dan *compassion for others* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha

1.3. Manfaat dan Tujuan Penelitian

Melalui penelitian ini maka akan didapatkan gambaran tentang dimensi *kindness*, *Common Humanity* dan *Mindfulness* baik dalam hubungan dengan diri maupun orang lain, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia

Tujuan penelitian ini pada akhirnya dapat memperoleh gambaran tentang kaitan *Self-Compassion* dan *compassion for others* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha.

1.4. Kerangka Pemikiran dan hipotesis

Mahasiswa psikologi sebagai calon ilmuwan psikologi dan calon psikolog memiliki tuntutan yang berbeda dengan mahasiswa lainnya. Dalam perkuliahan, mahasiswa sudah diajarkan dan dituntut untuk memahami dan menjalankan kode etik yang dimiliki dalam profesinya. Misalnya saat menjalankan aktivitas perkuliahan terutama praktikum, mahasiswa dididik untuk bersikap dan bertingkah laku seperti seorang psikolog, yang akan bekerja membantu dan melayani klien. Mahasiswa dituntut untuk mampu menjalin relasi yang baik dengan subjek penelitian (klien), dengan cara berusaha bersikap profesional, penuh empati, berusaha memahami klien secara pribadi, memiliki kemauan untuk menolong, menghargai dan mengutamakan kesejahteraan klien serta penuh belas kasih terhadap klien. Belas kasih (*compassion*) terbukti memiliki efek menguntungkan bagi klien dalam pengalaman konseling. Oleh karena itu kemampuan untuk bersikap baik dan penuh belas kasih (*compassion*) sangat dibutuhkan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi, yang akan bergerak dalam bidang layanan sosial nantinya.

Individu yang bergerak di bidang layanan sosial sering memberikan perawatan bagi pasien dan keluarga yang menderita dan mengalami emosi yang memuncak. *Compassion* adalah komponen penting dari perawatan yang diberikan oleh individu. Emosi memainkan peran penting dalam hubungan dan komunikasi antara penyedia layanan, pasien dan keluarga. Dalam perspektif Buddha, seseorang tidak bisa berbelas kasih untuk orang lain kecuali mereka memiliki *compassion* terhadap diri sendiri (*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. Dalam budaya Barat, belas kasih terutama telah dipahami dalam hal kepedulian terhadap penderitaan orang lain (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Seperti yang didefinisikan oleh kamus online Webster, *compassion* adalah "kualitas manusiawi memahami penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu tentang hal itu." Dalam tradisi Buddha, bagaimanapun, itu dianggap sama pentingnya untuk menawarkan *compassion* kepada diri sendiri (Brach, 2003, Feldman, 2005; Salzberg, 2005). Memberikan *compassion* kepada orang lain tetapi tidak terhadap diri, seperti seolah-olah menggambar pemisah antara diri dan orang lain, dan mengingkari keterkaitan utama dari individu (Hahn, 1997).

Dari perspektif psikologi Buddhis, membangun kapasitas untuk bertahan dalam penderitaan dengan kesadaran penuh belas kasih akan memfasilitasi munculnya kemampuan untuk menyampaikan kasih ke beberapa sasaran yaitu diri, orang lain, dan semua makhluk hidup (Hofmann, Grossman & Hinton, 2011; Salzberg 1997). Ada juga beberapa bukti bahwa upaya meningkatkan *self-compassion* merangsang bagian otak yang berhubungan dengan *compassion* secara lebih umum. Menggunakan teknologi fMRI, Longe et al. (2009) menemukan bahwa menginstruksikan individu untuk menjadi lebih *self-compassion* berkaitan dengan aktivitas neuronal yang mirip dengan apa yang terjadi ketika perasaan empati terhadap orang lain dibangkitkan. Penelitian ini akan menunjukkan bahwa kecenderungan untuk merespon penderitaan dengan kepedulian adalah proses umum yang diterapkan baik untuk diri sendiri dan orang lain, sehingga *self-compassion* dan kepedulian terhadap orang lain berjalan seiring.

Sementara itu Neff (2003a), dalam penelitian menanyakan apakah individu cenderung lebih *compassion* terhadap diri sendiri atau orang lain secara umum, individu

dengan *self-compassion* tinggi dilaporkan mampu memberikan *compassion* kepada diri sendiri sama seperti kepada orang lain, sementara orang-orang yang memiliki *self-compassion* rendah mengatakan mereka cenderung lebih *compassion* terhadap orang lain daripada diri mereka sendiri. Ini mungkin terjadi karena individu yang memiliki *self-compassion* rendah hanya peduli dengan kesejahteraan orang lain dan cenderung lebih keras pada diri sendiri. Tentu saja, memahami hubungan antara *self-compassion* dan kepedulian terhadap orang lain agak rumit karena kepedulian terhadap orang lain dapat dikonseptualisasikan dengan cara yang berbeda. Kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain meliputi *compassion for humanity*, kepedulian empatik, pengambilan perspektif, personal distress, altruisme dan *forgiveness*. Di antara semua subjek penelitian, tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi secara signifikan terkait dengan pengambilan perspektif yang lebih baik, kurangnya personal distress, dan pengampunan yang lebih besar.

Sementara Shapiro (Shapiro & Carlson, 2009), yang telah sering menggunakan skala Neff, menunjukkan bahwa *self-compassion* menyebabkan *compassion*. 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, namun konsep ini masih harus terus diteliti.

Neff (2003a), tidak melihat perbedaan signifikan antara definisi *compassion* dan *self-compassion*, kecuali bahwa *self-compassion* lebih *self-referential*. Pemikiran ini dibuktikan dalam disertasi Pommier tentang skala *compassion for others* yang menggunakan model teori *self-compassion* dari skala Neff (2003a). Pommier (2010) mengonstruksi skala *compassion for others* relevan dengan komponen *self-compassion* seperti *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b). Pommier dan Neff (2010) menemukan dua konsep tersebut dapat berfungsi agak berbeda. Dia juga mencatat bahwa Neff, K. Pitsitsungkar, & YPHsieh (2008) menemukan bahwa

kepedulian empatik terhadap orang lain tidak berhubungan dengan *self-compassion*. Menurut Neff hal ini terjadi karena orang bisa bersikap baik kepada orang lain, namun sangat keras pada diri sendiri, namun, jika seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi, kemungkinan besar individu akan baik kepada dirinya maupun orang lain.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *compassion* masih menghasilkan pendapat yang berbeda-beda. Oleh karena itu kurangnya penelitian antara *self-compassion* dan *compassion* mengharuskan hubungan kedua konsep perlu untuk diuji kembali.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Self-Compassion*

2.1.1. Definisi *Self-Compassion*

Compassion menyatakan pengakuan dan kejelasan melihat penderitaan orang lain. Hal tersebut menuntut perasaan kebaikan, perawatan, dan pemahaman bagi setiap orang yang mengalami kesakitan, sehingga keinginan untuk memperbaiki penderitaan secara alami muncul. *Self-Compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self-compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b). Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan berkombinasi satu dengan yang lain sehingga apabila satu komponen tinggi maka yang lain juga tinggi dan menghasilkan *self-compassion* yang tinggi.

Self-compassion sangat berbeda dari *self-pity*. Ketika individu merasa *self-pity* (mengasihani diri sendiri), individu menjadi tenggelam dalam masalah mereka dan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah. Individu menjadi mengabaikan hubungan dengan orang lain dan bertindak bahwa individu satu-satunya yang menderita. Mengasihani diri sendiri menekankan perasaan egosentris dan melebih-lebihkan kesusahan. *Self-compassion* memberikan rasa aman dan perlindungan yang individu inginkan serta memungkinkan untuk melihat pengalaman relasi diri dengan orang lain tanpa adanya pemisahan.

Self-compassion berbeda dengan *self esteem*. *Self-compassion* memberikan banyak manfaat dari *self esteem* yang tinggi dengan kerugian lebih sedikit (Neff , 2011). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* cukup terkait dengan tingkat dari *self-esteem* (Leary et al, 2007;. Neff, 2003a, Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), sebagai salah satu harapan mengingat bahwa keduanya merupakan sikap positif terhadap diri. Namun, *self-compassion* memberikan kebahagiaan yang lebih besar, optimisme, depresi yang kurang, dan kecemasan ketika mengendalikan *self-esteem* (Neff, 2003a). *Self-esteem* yang tinggi terkait dalam perbandingan sosial ke bawah dengan orang lain yang berarti individu menjatuhkan orang lain dan terengah pada diri sendiri sebagai cara untuk merasa lebih baik (Tesser, 1999).

2.1.2. Komponen *Self-Compassion*

2.1.2.1. *Self-kindness*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan. Bila kenyataan ini ditolak atau menolak, penderitaan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan ini diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut.

Self-kindness memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2011). *Self-kindness* berarti bahwa individu berhenti menghakimi diri terus menerus dan meremehkan masukan internal bahwa sebagian besar dari individu telah melihatnya seperti biasa. Hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). *Self-judgement* adalah menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Dengan *self-kindness*, individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

2.1.2.2 Common Humanity

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri.

Saat individu terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka sudut pandang individu cenderung menyempit. Individu memiliki perasaan yang tidak aman dan merasa tidak cukup. Kesendirian datang dari perasaan terpisah dari yang lainnya, bahkan hanya berjarak beberapa inci. Maka dari itu penting untuk mengubah hubungan individu dengan dirinya sendiri dengan mengakui keterkaitan yang melekat pada individu. Apabila individu dapat dengan penuh kasih mengingatkan dirinya bahwa kegagalan merupakan bagian

dari pengalaman manusia bersama di saat jatuh, maka pada saat itu menjadi suatu kebersamaan.

Common humanity mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup.

Salah satu masalah terbesar dengan penilaian individu adalah cenderung membuat diri merasa terisolasi (*self-isolation*). *Self-isolation* adalah individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Ketika individu melihat sesuatu dalam dirinya yang tidak disukai, maka individu akan merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya. *Self-compassion* mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dialami individu juga dialami oleh setiap orang sehingga membantu individu untuk tidak merasakan kesedihan dan terisolasi ketika mengalami penderitaan.

2.1.2.3 Mindfulness

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).

Menurut Brown&Ryan, (2003), *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan

ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif.

Komponen *Mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi. Banyak dari individu tidak suka apa yang dilihatnya ketika bercermin. Demikian pula, ketika kehidupan berjalan serba salah, individu sering masuk ke pemecahan masalah tanpa mengakui untuk menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya, *mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif (Bishop et al., 2004).

Mindfulness berlawanan dengan "*overidentification*". *Overidentification* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. Apabila individu memperhatikan ketakutan dan kecemasan daripada *overidentifying*, individu menyelamatkan diri dari banyak rasa sakit yang tidak beralasan. *Mindfulness* membawa individu kembali ke saat ini dan menyediakan jenis kesadaran yang seimbang yang membentuk dasar dari *Self-Compassion*.

2.1.3 Korelasi Antar Komponen

Neff (2003b) menawarkan pembahasan apakah seseorang bisa menjadi *self-compassionate* tanpa ketiga komponen: *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. *Compassion*, apakah diarahkan pada diri sendiri atau lainnya, tampaknya harus meliputi ketiga komponen: tersentuh oleh penderitaan, menyadari rasa sakit dan tidak menghindarinya, dan memiliki perasaan koneksi atau keinginan untuk meringankan penderitaan. Di sini, kita fokus pada bagaimana setiap elemen diperkirakan dapat memperkuat komponen lainnya.

Menurut Curry & Barnard (2011), terdapat kaitan antara ketiga komponen *self-compassion* dapat saling mempengaruhi satu sama lain. *Self-kindness* dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika individu memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan dirinya, individu tersebut tidak akan merasa malu karena kekurangannya dan tidak akan menarik diri dari orang lain (Brown, 1998). Mereka lebih memiliki untuk mengakui dan tetap berinteraksi dengan orang lain, membagikan hal itu dengan orang lain, dan mengamati bahwa masih banyak orang lain yang juga melakukan kesalahan.

Self-kindness juga dapat meningkatkan *mindfulness* pada individu. *Self-kindness* membuat individu memperhatikan kegagalannya saat ini dan untuk mengadopsi sudut pandang yang seimbang. Saat individu mengkritik diri secara berlebihan karena kegagalannya, maka individu tersebut akan terus mengingat kegagalannya itu sehingga sehingga akan fokus pada masa lalu atau ketakutan bahwa kegagalan itu akan terjadi di masa depan, dan individu tidak fokus pada kegagalan yang terjadi saat ini. Hal ini menunjukkan sikap melebih-lebihkan kegagalan atau *mindfulness* yang rendah. Terdapat hipotesis bahwa orang-orang yang bersikap baik kepada dirinya sendiri akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi kekurangannya dengan menyadari hal itu (Neff, 2003).

Komponen *common humanity* dapat meningkatkan *self-kindness* dan *mindfulness* pada individu. *Common humanity* dapat meningkatkan derajat *self-kindness* karena saat individu melihat kegagalan sebagai kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu akan menyadari bahwa saat orang lain mengalami kegagalan dan tidak mengkritik atau menghakimi orang tersebut, tetapi menghibur agar tidak terus menerus merasakan kesedihan sehingga individu juga

seharusnya melakukan hal yang sama kepada dirinya sendiri saat menghadapi kegagalan, yaitu dengan memberikan empati dan kebaikan kepada dirinya sendiri.

Common humanity juga dapat meningkatkan *mindfulness* karena dengan menyadari bahwa kegagalan adalah kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu tidak akan menganggap kekurangan mereka sebagai ancaman sehingga mereka tidak akan menghindari atau melebih-lebihkan kegagalan yang mereka hadapi.

Mindfulness dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity* karena dengan melihat kegagalan secara objektif dapat membuat individu menghindari pemberian kritik yang berlebihan kepada diri sendiri dan membuat individu menyadari bahwa semua orang akan mengalami kegagalan. Jika individu melebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi atau memiliki *mindfulness* yang rendah maka akan membuat individu memiliki perspektif yang sempit bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan membuat dirinya menarik diri dari orang lain.

2.1.4 Faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

2.1.4.1 Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria (Neff, 2011). Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Orang-orang di Barat memiliki tradisi agama dan budaya yang cenderung memuji pengorbanan diri terutama bagi perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki sedikit tingkat lebih rendah dari *self-compassion* daripada pria, terutama

karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria.

Laki-laki yang ideal menurut budaya adalah kuat dan sempurna sedangkan perempuan memiliki kekuatan yang lebih lemah dibandingkan laki-laki di masyarakat. Laki-laki menggunakan kemarahannya sebagai cara untuk menghindari rasa tanggung jawab ketika mereka dihadapkan pada kesulitan atau ketidakmampuannya. Kemarahan dengan menyalahkan orang lain membuat mereka merasa tangguh dan menutupi semua perasaannya yang lemah akibat (Neff, 2011).

Ada banyak bukti dari penelitian yang menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih peduli, empati, dan memberi kepada orang lain daripada pria. Perempuan disosialisasikan untuk menjadi pengasuh, untuk membuka hati tanpa pamrih kepada suami, anak-anak, teman, dan orang tua lanjut usia, tetapi perempuan tidak diajarkan untuk merawat diri mereka sendiri. Wanita akan cenderung menilai diri terus-menerus dalam keyakinan bahwa wanita harus berbuat lebih banyak. Akibatnya banyak wanita memiliki perasaan yang mendalam bahwa wanita tidak berhak menjadi penerima perawatan diri.

2.1.4.2 Personality

The Big Five Personality merupakan dimensi dari kepribadian (*personality*) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*. Namun, *self-compassion* tidak

memiliki hubungan dengan *openness to experience*, karena trait ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness to experience* ini tidak sesuai dengan *self-compassion* (Neff, 2007).

The Big Five Personality adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam psikologi untuk melihat kepribadian manusia melalui *trait* yang tersusun dalam lima buah faktor kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor. Kelima trait kepribadian tersebut adalah *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. McCrae & Costa (1997, dalam Viya, 2013) telah memberikan pendapat yang sangat kuat, mengisyaratkan struktur kepribadian *Big Five* bersifat *human universal*. Kelima trait dalam *The Big Five Personality* adalah sebagai berikut:

1) *Extraversion*

Extraversion, atau bisa disebut *trait* dominan-patuh (*dominance-submissiveness*). *Trait* ini merupakan dimensi yang penting dalam kepribadian, dimana *extraversion* ini dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial. Menurut penelitian, individu yang memiliki *trait extraversion* yang tinggi, akan mengingat semua interaksi sosial, berinteraksi dengan lebih banyak orang dibandingkan dengan individu dengan tingkat *extraversion* yang rendah. Dalam berinteraksi, mereka juga akan lebih banyak memegang kontrol dan keintiman. *Peer group* mereka juga dianggap sebagai orang-orang yang ramah, menyukai keriaan, *affectionate*, dan senang bercakap-cakap.

Extraversion dicirikan dengan afek positif seperti memiliki antusiasme yang tinggi, senang bergaul, memiliki emosi yang positif, energik, tertarik dengan banyak hal, ambisius, *workaholic* juga ramah terhadap orang lain. *Extraversion*

memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. *Extraversion* dapat memprediksi perkembangan dari hubungan sosial. Individu yang memiliki tingkat *extraversion* yang tinggi dapat lebih cepat berteman daripada individu yang memiliki tingkat *extraversion* yang rendah. *Extraversion* mudah termotivasi oleh perubahan, variasi dalam hidup, tantangan dan mudah bosan. Sedangkan orang-orang dengan tingkat *extraversion* rendah cenderung bersikap tenang dan menarik diri dari lingkungannya.

2) *Agreeableness*

Agreeableness dapat disebut juga *social adaptibility* yang mengindikasikan individu yang ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik, dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain. Berdasarkan nilai survey, individu yang memiliki nilai *agreeableness* yang tinggi digambarkan sebagai individu yang memiliki *value* suka membantu, pemaaf, dan penyayang. Namun ditemukan juga, ketika hubungan interpersonal individu yang memiliki tingkat *agreeableness* yang tinggi berhadapan dengan konflik, *self-esteem* mereka akan cenderung menurun. Selain itu, menghindar secara langsung, sebagai usaha dalam menyatakan kekuatan untuk memutuskan konflik dengan orang lain merupakan salah satu ciri dari individu yang memiliki tingkat *agreeableness* yang tinggi. Sedangkan orang-orang dengan tingkat *agreeableness* yang rendah, cenderung untuk lebih agresif dan kurang kooperatif. Individu yang memiliki tingkat *agreeableness* yang tinggi memiliki tingkat interaksi yang lebih tinggi dengan keluarga dan jarang memiliki konflik dengan teman yang berjenis kelamin berlawanan. Individu yang memiliki *agreeableness* dan *extraversion* yang tinggi, berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk

bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. (Neff, 2003).

3) *Conscientiousness*

Conscientiousness dapat disebut juga *dependability*, *impulse control*, dan *will to achieve*, yang menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. Individu yang *conscientiousness* memiliki nilai kebersihan dan ambisi. Orang-orang tersebut biasanya digambarkan oleh teman-teman mereka sebagai individu yang terorganisir dengan baik, tepat waktu, dan ambisius. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas. Di sisi negatifnya *trait* kepribadian ini menjadi sangat perfeksionis, kompulsif, *workaholic*, membosankan. Tingkat *conscientiousness* yang rendah menunjukkan sikap ceroboh, tidak terarah serta mudah teralih perhatiannya.

4) *Neuroticism*

Neuroticism menggambarkan individu yang bertolak belakang dengan stabilitas emosional dan memiliki masalah dalam hal emosi negatif, seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. Secara emosional mereka labil, mereka juga mengubah perhatian menjadi sesuatu yang berlawanan. Individu yang memiliki tingkat *neuroticism* yang rendah, cenderung akan lebih gembira dan puas terhadap hidup dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *neuroticism* yang tinggi. Selain memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan dan berkomitmen, mereka juga memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah. Individu yang memiliki nilai atau skor yang tinggi di *neuroticism* adalah kepribadian yang mudah mengalami kecemasan, rasa marah, depresi, dan memiliki kecenderungan

emosional reaktif. Dalam hal ini, NEO-FFI menjelaskan bahwa semakin tinggi *neuroticism*, maka semakin rendah tingkat *self-compassion* seseorang.

5) *Openness to experience*

Trait openness mengacu pada bagaimana individu bersedia melakukan penyesuaian pada suatu ide atau situasi yang baru. *Openness* mempunyai ciri mudah bertoleransi, kapasitas untuk menyerap informasi, menjadi sangat fokus dan mampu untuk waspada pada berbagai perasaan, pemikiran, dan impulsivitas. Individu dengan tingkat *openness* yang tinggi digambarkan sebagai individu yang memiliki nilai imajinasi, pikiran yang luas, dan *a world of beauty*. Sedangkan individu yang memiliki *openness* yang rendah memiliki nilai kebersihan, kepatuhan, dan keamanan bersama, kemudian nilai *openness* yang rendah juga menggambarkan pribadi yang mempunyai pemikiran yang sempit, konservatif, dan tidak menyukai adanya perubahan. *Openness* dapat membangun pertumbuhan pribadi. Pencapaian kreativitas lebih banyak pada orang yang memiliki tingkat *openness* yang tinggi dan tingkat *agreeableness* yang rendah. Individu yang kreatif, memiliki rasa ingin tahu, atau terbuka terhadap pengalaman yang lebih mudah untuk mendapatkan solusi untuk suatu masalah.

2.1.4.3 Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Markus dan Kitayama (1991) dalam Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh (2008), orang-orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan

dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku, sedangkan individu dengan budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku. Karena *self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih sesuai pada budaya yang menekankan *interdependent* daripada *independent*. Meskipun terlihat Negara Asia yang merupakan budaya *collectivist* dan bergantung dengan orang lain, namun masyarakat dengan Budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan Budaya Barat sehingga derajat *self-compassion* tidak lebih tinggi dari budaya barat (Kitayama&Markus, 2000; Kitayama, Markus, Matsumotoo, & Norasakkunkit, 1997).

Hofstede (1980, 2001 dalam thesis.binus.ac.id/.../2011-2-01074-PS%20Bab2001.doc) menggambarkan individualisme dan kolektivisme sebagai berikut:

“Individualism stands for a society in which the ties between individuals are loose: Everyone is expected to look after her/his immediate family only. Collectivism stands for a society in which people from birth onwards are integrated into strong, cohesive in-groups, which throughout people’s lifetime continue to protect them in exchange for unquestioning loyalty” (Hofstede, 2001: 225).

Jika diartikan secara bebas, individualisme merujuk kepada sebuah masyarakat dimana hubungan antara satu individu dengan individu lain tidak terlalu mengikat atau longgar. Setiap individu menjaga diri sendiri dan keluarga langsung mereka saja, seperti keluarga inti atau yang memiliki hubungan darah. Sedangkan pada masyarakat kolektivisme merujuk kepada sebuah masyarakat dimana individu dari lahir terus terintegrasi dengan kuat, bersatu didalam kelompok, yang mana

sepanjang hidup anggota masyarakat terus melindungi satu sama lain dengan kesetiaan yang tidak diragukan lagi.

Hofstede (<http://geert-hofstede.com/indonesia.html>) menyatakan bahwa citra seseorang dalam masyarakat di dalam dimensi ini tercermin dalam kata “Saya” (individualisme) atau “Kami” (kolektivisme).

Pada dimensi individu maupun kolektivisme memiliki karakteristik masing-masing. Seseorang dengan individualisme yang tinggi memiliki karakteristik antara lain lebih dimotivasi oleh preferensi diri termasuk kebutuhan dan hak diri, memberikan prioritas terhadap tujuan pribadi, dan memiliki fokus terhadap analisa rasional dari hubungan mereka dengan orang lain (Triandis, 1994, dalam Kacen & Lee, 2002). Selain itu orang yang individualis ditandai dengan berbicara sesuai dengan apa yang dipikirkan yang mana merupakan karakteristik dari orang yang jujur, dan memiliki rasa interdependen yang cenderung rendah (Hofstede, 2005).

Berbeda dengan dimensi kolektivisme, yang mana seseorang dengan kolektivisme yang tinggi seringkali dimotivasi oleh norma dan kewajiban yang diberlakukan oleh kelompoknya dan memberikan prioritas terhadap tujuan dari kelompok tersebut (Kacen & Lee, 2000). Karakteristik lain dari budaya ini ialah keharmonisan yang terjalin antar anggota harus selalu dipertahankan, rasa interdependen yang dimiliki cenderung tinggi, dan konfrontasi antar anggota yang datang secara langsung sebisa mungkin dihindari (Hofstede, 2005, dalam thesis.binus.ac.id/.../2011-2-01074-PS%20Bab2001.doc)

2.1.4.4 The role of parent

1. Kritik orangtua

Keluarga merupakan tempat seorang anak bergantung dari awal kehidupannya. Sejak dini, seorang anak mempercayakan orangtuanya untuk menyediakan makanan yang cukup, kehangatan, kenyamanan, dan perlindungan. Orangtua diharapkan dapat menjelaskan hal-hal, membantu menghadapi hal-hal yang menakutkan, dan menjaga anak untuk tetap aman dari hal-hal yang merusak. Kenyataannya tidak demikian, beberapa orangtua ada yang berusaha untuk mengontrol anak dengan memberikan kritik secara menetap. Anak-anak dari usia dini sudah terbiasa tumbuh dengan hal ini. Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010).

Ketika ibu atau ayah menggunakan kritik yang kasar untuk menjauhkan anak dari masalah atau meningkatkan perilaku mereka, anak-anak menganggap bahwa kritik merupakan alat pemotivasi yang berguna dan diperlukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Anak-anak dengan pengalaman seperti ini dari usia dini akan menginternalisasikan kritik-kritik orangtuanya ke dalam pikiran mereka dan terkadang menurun ke generasi berikutnya. Anak-anak percaya bahwa *self-criticism* mencegah mereka untuk melakukan kesalahan di masa depan, dengan demikian mengelak kritik yang lain. Anak akan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan dalam hidup ketika mendapat dorongan dan dukungan dari ibunya bahkan ketika anak mengalami kegagalan. Di sisi lain, jika seorang ibu kejam mengkritik

anakanya ketika anak melakukan kekacauan. Kritik terus menerus membuat anak merasa tidak berharga, depresi, dan tidak mendapatkan pola pikir yang maju.

2. *Attachment*

Self-compassion berhubungan dengan *internal working models of attachment*. Jika individu mendapat *secure attachment* dengan orang tua, mereka merasa layak menerima cinta. Mereka biasanya akan tumbuh menjadi dewasa yang sehat dan bahagia. Mereka dapat mengandalkan orang lain untuk memberikan kenyamanan dan dukungan. Tetapi jika individu mendapat *insecure attachment*, mereka cenderung merasa tidak layak dan tidak dicintai, dan tidak dapat mempercayai orang lain. Hal tersebut menciptakan perasaan ketidakamanan yang menetap serta dapat menyebabkan tekanan emosional jangka panjang dan mempengaruhi kemampuan membentuk kedekatan dan kestabilan hubungan di kemudian hari.

Penelitian menunjukkan individu yang mendapat *insecure attachment* memiliki *self-compassion* yang kurang daripada mereka yang mendapat *secure attachment*. Dengan kata lain, *internal working models* memiliki dampak yang signifikan dalam bagaimana individu memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang atau penghinaan. Individu yang dibesarkan dengan *secure attachment* lebih dapat berhubungan dengan dirinya sendiri dalam cara yang penuh perhatian dan kasih. Individu yang dibesarkan dengan *insecure attachment*, *stressful*, atau mengancam lebih dingin dan kritis terhadap dirinya sendiri (Gilbert & Proctor, 2006). Individu dengan *secure attachment* memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka percaya pada diri sendiri dan orang lain, mampu mempertahankan persahabatan akrab dalam waktu lama, menerima

keberadaan orang lain, merasa dekat dan percaya pada teman, dan menerima diri apa adanya. (Eaves, 2007)

3. Modelling

Model dari orangtua juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu, yaitu contoh perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

2.1.5 Manfaat Self-Compassion

1. Emotional Well Being

Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi terkait dengan kecemasan dan depresi lebih sedikit (Neff, 2009). Kunci dari *self-compassion* adalah kurangnya *self-criticism*, dan *self-criticism* dikenal menjadi prediktor penting dari kecemasan dan depresi (Blatt, 1995). Seseorang yang memiliki *self-compassion* menyadari ketika mereka menderita, baik terhadap diri mereka sendiri, dan mengakui keterhubungan mereka dengan semua orang. (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Self-compassion dikaitkan dengan kebijaksanaan yang lebih besar dan kecerdasan emosional (Neff, 2003a, Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007), menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan cara yang bijaksana untuk mengatasi emosi yang sulit. Misalnya, *self-compassion* terlibat dalam perenungan dan berpikir penekanan lebih sedikit daripada mereka yang memiliki *self-compassion* yang rendah (Neff, 2003a, Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Mereka juga melaporkan memiliki keterampilan mengatasi emosi lebih besar, termasuk

kejelasan mengenai perasaan mereka dan kemampuan yang lebih besar untuk memperbaiki emosi negatif (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009; Neff, 2003a, Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005).

Self-compassion muncul untuk mendukung keadaan positif yang lebih baik. Misalnya *self-compassion* dikaitkan dengan perasaan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup yang penting (Neff, 2003a, Neff, Pisitsungkagarn, & Hseih, 2008). Hal ini juga terkait dengan perasaan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan (Neff, 2003a) menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu memenuhi kebutuhan psikologis dasar. Deci dan Ryan (1995) berpendapat sangat penting untuk kesejahteraan. Individu yang memiliki *Self-compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan memberikan pengaruh positif daripada mereka yang tidak memiliki *self-compassion* (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Dengan membungkus kesakitan seseorang dalam *self-compassion*, perasaan positif yang dihasilkan tersebut membantu menyeimbangkan perasaan yang negatif.

2. Motivasi

Penelitian mendukung gagasan bahwa *self-compassion* meningkatkan motivasi daripada kesenangan diri sendiri. *Self-compassion* yang negatif terkait dengan perfeksionisme, tidak memiliki hubungan dengan tingkat standar kinerja yang diadopsi untuk diri (Neff, 2003a). Individu yang memiliki *self-compassion* mengakui dan menerima bahwa individu tidak selalu bisa mencapai tujuan mereka. *Self-compassion* juga terkait dengan inisiatif pribadi yang lebih besar dan keinginan untuk mencapai potensi penuh seseorang (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Individu yang memiliki *self-Compassion* memiliki sedikit kecemasan dan

terlibat dalam sedikit perilaku *self-handicapping* seperti penundaan terhadap tugas dibandingkan mereka yang tidak memiliki *self-compassion* (Williams, Stark, & Foster, 2008).

Self-compassion berhubungan positif dengan tujuan serta penguasaan motivasi intrinsik untuk belajar dan tumbuh (Neff et al, 2005). Dengan demikian, *self-compassion* membuat individu termotivasi untuk sukses. Di dalam jurnal Juliana G. Breines dan Serena Chen mengenai *self-compassion increases self-improvement motivation* pada mahasiswa diketahui bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan motivasi dalam diri dengan mendorong mahasiswa untuk menghadapi kesulitan dan kesalahan yang dibuat tanpa mengkritik dirinya sendiri.

3. Hubungan Interpersonal

Self-compassion menguntungkan hubungan interpersonal. Dalam sebuah studi dari pasangan heteroseksual (Neff & Beretvas, *in press*), *self-compassion* individu yang digambarkan memiliki hubungan emosi yang lebih oleh pasangan mereka, menerima dan otonomi mendukung ketika sedang berpisah daripada mereka yang memiliki *self-compassion* yang kurang. *Self-compassion* juga dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih besar dan keamanan lebih. Karena *self-compassion* individu memberikan diri mereka perawatan, dukungan, dan memiliki lebih banyak sumber daya emosional yang tersedia untuk diberikan kepada pasangan mereka.

Penelitian telah menemukan bahwa *self-compassion* mahasiswa cenderung memiliki tujuan lebih penuh kasih dalam hubungan dengan teman dan teman sekamar, yang berarti mereka cenderung untuk memberikan dukungan

sosial dan mendorong kepercayaan interpersonal dengan pasangan (Crocker & Canevello, 2008). Studi lain (Neff & Yarnell, disampaikan) menemukan bahwa *self-compassion* mahasiswa lebih mungkin untuk kompromi dalam situasi konflik dengan ibu, ayah, dan mitra romantis, sementara mereka dengan *self-compassion* yang kurang cenderung mengesampingkan kebutuhan mereka kepada pasangan.

4. Empati

Pommier (2010) dan Neff menyatakan bahwa *Self-compassion* secara signifikan terkait dengan kasih sayang, kepedulian empatik terhadap orang lain, dan altruisme. Individu yang memiliki *self-compassion* lebih cenderung untuk mengampuni orang lain yang telah merugikan mereka. Mereka juga menunjukkan peningkatan keterampilan pengambilan keputusan, sebuah komponen penting dari kebijaksanaan. Individu yang mengalami peningkatan yang lebih besar dalam *self-compassion* menunjukkan pengalaman empati yang lebih besar (Davidson, 2007; Weibel, 2007).

Self-compassion mengajarkan individu berusaha untuk mencapai untuk alasan yang sangat berbeda karena kepedulian. Apabila individu benar-benar ingin berbuat baik kepada dirinya sendiri, individu akan melakukan hal-hal untuk membantu dirinya menjadi bahagia, seperti mengambil proyek-proyek baru yang menantang atau belajar keterampilan baru. *Self-compassion* juga memberikan individu keamanan yang diperlukan untuk mengakui kelemahan sehingga individu akan mengubahnya menjadi lebih baik.

5. Kesehatan

Self-compassion juga meningkatkan perilaku-perilaku yang terkait dengan kesehatan. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Adams dan Leary (2007) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu bertahan dengan pola makannya. Individu-individu yang mengikuti program diet sering memperlihatkan sebuah kecenderungan paradoksial – jika mereka gagal menjalankan pola makannya dan mengonsumsi makanan tinggi kalori, mereka cenderung makan lebih banyak setelahnya sebagai cara untuk mengurangi perasaan buruk yang terkait dengan kegagalannya (Heatherton & Polivy, 1990). Studi ini menunjukkan bahwa membantu para wanita untuk merasakan dengan kasih dan pengertian mengenai tindakan menggagalkan pola makan mereka mengurangi kecenderungan ini.

Serupa dengan studi tersebut, Kelly, Zuroff, Foa, dan Gilbert (2009) memeriksa apakah *self-compassion* dapat membantu individu menghentikan atau mengurangi merokok. Para individu yang dilatih untuk merasakan *compassion* mengenai kesulitan-kesulitan untuk berhenti merokok mengurangi kegiatan merokok mereka jauh lebih banyak dibandingkan mereka yang dilatih untuk merefleksi dan mengawasi kegiatan merokok mereka. Intervensi *self-compassion* khususnya efektif bagi mereka yang sangat kritis terhadap dirinya sendiri atau menolak perubahan.

Suatu studi mengenai tujuan-tujuan wanita untuk berolahraga menunjukkan bahwa wanita-wanita yang *self-compassionate* lebih memiliki motivasi intrinsik daripada ekstrinsik untuk berolahraga, dan tujuan-tujuan mereka berolahraga lebih kurang terkait dengan diri mereka sendiri (Magnus, Kowalski, & McHugh, 2010; Mosewich, Sabiston, Sedgwick, & Tracy, 2011).

Mereka juga melaporkan merasa lebih nyaman dengan tubuh mereka, dan lebih tidak cemas mengenai evaluasi-evaluasi sosial mengenai penampilan fisik mereka. Oleh karena itu, *self-compassion* tampaknya meningkatkan baik kesejahteraan fisik maupun mental.

2.2 *Compassion for others*

2.2.1 Definisi *Compassion for others*

Mungkin karena studi mengenai *compassion* masih tergolong baru, peneliti-peneliti menawarkan definisi "*compassion*" yang berbeda-beda. Sebelum penelitian *compassion* baru-baru ini, istilah, "empati" sering digunakan bergantian dengan *compassion* seperti juga istilah "altruism" (Kristeller & Johnson, 2005), dengan demikian, seringkali literatur ulasan penelitian *compassion* akan meliputi penelitian tentang empati dan altruisme. Namun, menelaah kembali secara hati-hati semua penelitian harus dilakukan untuk menentukan apakah konsep yang sama atau serupa yang sedang dibandingkan. Hal ini tidak mudah karena definisi antara istilah tersebut mungkin tumpang tindih (Monroe, 2002) atau digunakan sebagai bagian dari satu sama lainnya. Sebagai contoh, menurut Batson (1991) empati didefinisikan sebagai satu kumpulan tanggapan yang diarahkan terhadap orang lain, yang mencakup istilah "*compassion*" serta "simpati" dan "kelembutan". Sementara Feldman & Kuyken (2011) mengatakan bahwa *compassion* mencakup "empati", selain "kebaikan", "kemurahan hati", dan "penerimaan".

Sedangkan Lazarus (1991) mendefinisikan *compassion* sebagai "yang tergerak oleh penderitaan orang lain dan ingin membantu" (hal. 289). Definisi Neff tentang *compassion* juga sejalan dengan teori Lazarus. Menurut Neff (2003a), "*Compassion* melibatkan keterbukaan dan ketergerakkan oleh penderitaan orang

lain, sehingga memiliki keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain, juga melibatkan kesabaran bagi orang lain, kebaikan dan pemahaman yang tidak menghakimi, mengakui bahwa semua manusia tidak sempurna dan membuat kesalahan" (Hal. 222).

Wong (Wong & Chi, 2011) adalah salah satu dari dua peneliti yang menguji *compassion* dalam praktek *loving-kindness meditation*. Menurut Wong, definisi *compassion* memerlukan "keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain dengan cara yang tidak defensif dan tidak menghakimi. Juga mencakup keinginan untuk meringankan penderitaan dan memahami penyebabnya dan berperilaku dalam cara yang penuh kasih" (hal. 10). Sekali lagi, dasar definisi ini cocok dengan teori Lazarus, tetapi juga mencakup aspek dari Neff dan Gilbert, yaitu tidak defensif, tidak menghakimi, dan bertindak penuh kasih. Hal ini ditunjukkan lebih jelas dalam Gilbert (2009) keterampilan *compassion*, tetapi Wong & Chi (2011) juga menambahkan "untuk memahami penyebab [penderitaan itu]" (hal. 23).

Johnson (2011), yang mempelajari *compassion* dalam meditasi Zen, menunjukkan bahwa definisinya lebih lengkap daripada yang lain karena ia mencoba untuk menggabungkan definisi dari kedua meditasi dan literatur neuroscience. Menurut definisinya, *compassion* adalah sebuah proses yang meliputi: 1) Peningkatan perhatian untuk memungkinkan peningkatan persepsi terhadap pengalaman emosional yang lain; 2) Pemodelan pengalaman emosional yang dirasakan untuk merasakan atau benar-benar mengerti seperti apa menjadi orang yang memiliki pengalaman (empati dan Teori Pikiran); 3) Generasi perasaan yang berhubungan dengan cinta tanpa syarat dan kepedulian terhadap orang yang mengalami penderitaan yang mengakibatkan motivasi untuk meringankan

penderitaan, 4) Kekhawatiran bahwa semua makhluk hidup adalah manifestasi yang sama dari kekuatan spiritual yang lebih tinggi, di mana tidak ada perbedaan antara diri sendiri dan orang lain ada (hal. 2). Dalam makalahnya, Johnson memulai pengembangan definisinya dengan mengutip definisi Lampert (2005) tentang *compassion*: "kemampuan untuk merasakan rasa sakit orang lain dan kecenderungan bertindak untuk mengurangi rasa sakit tersebut"(hal. vii), tapi kemudian dia memasukkan "mencontoh pengalaman", yang kemudian didefinisikan sebagai "benar-benar mengalami kurang lebih seperti yang dialami orang lain, dan kemudian meniru apa artinya bagi orang itu" (M. Johnson, 2011, hal. 1).

2.2.2 Komponen Compassion

Menurut Neff (2003b) bahwa definisi *compassion* mencakup tiga komponen yaitu 1) *kindness* (pemahaman vs penilaian), 2) *Common humanity* (apresiasi terhadap pengalaman bersama dan keterhubungan), 3) *mindfulness* (keseimbangan emosional tanpa over-identifikasi dan pemutusan dari pengalaman orang lain), (hal. 89). Sementara Pommier (2010), selama mengonstruksi skala *compassion* menemukan bahwa unsur-unsur yang relevan dengan *self-compassion*, seperti judgement, isolasi, dan over-identifikasi, "tidak masuk akal secara teoritis" untuk diterapkan pada skala *compassion* (bagi orang lain). Skala Pommier (2010) menunjukkan bahwa konstruk kebalikan dari *compassion* cenderung *disengagement*, sementara *self-compassion* lebih cenderung respon over-identifikasi "(hal. 41).

2.2.2.1 *Kindness*

Lewin (1996, hal 27) dalam bukunya tentang psikoterapi mendefinisikan *compassion* sebagai "*the knowing pursuit of kindness.*" Neff (2003b) mendefinisikan *kindness* dalam konteks *self-compassion* sebagai "memperluas kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri daripada memberikan penilaian yang keras dan mengkritik diri (hal. 89). Dengan demikian, konsep *kindness* yang diterapkan untuk *compassion* pada dasarnya sama dengan *self-compassion*.

Compassion menawarkan pemahaman kepada orang lain ketika mereka mengalami kegagalan atau penderitaan daripada bersikap mengkritik atau tak peduli. Gilbert (2005) menggambarkan kondisi ini sebagai kehangatan dan menekankan pentingnya pendekatan biopsikososial dalam *compassion*. Kehangatan ditandai sebagai bagian dari sistem perawatan/pengasuhan dalam interaksi orangtua-anak yang memungkinkan anak merasa dilindungi dan aman. Gilbert (2005) menunjukkan bahwa sistem keamanan sosial mungkin menjadi aspek mendasar dari *compassion*.

Glaser (2005, p. 44) sepakat menyatakan bahwa "*compassion* ditandai dengan kehangatan". Pola-pola perkembangan awal memiliki dampak yang kuat pada pengembangan *compassion* (Gilbert, 2005). Jika anak-anak diperlakukan dengan penuh kebaikan, maka mereka akan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk bertindak dengan penuh kebaikan seperti orang dewasa. Kebaikan dan kehangatan memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dunia karena merasa aman, sehingga individu tidak lagi terfokus hanya pada diri dan menjadi lebih terbuka dan responsif terhadap penderitaan orang lain. Namun, dalam kondisi dimana ancaman hadir, individu merasa perlu untuk memfokuskan

perhatian pada diri sebagai respon melindungi diri. Ketika terfokus pada diri sendiri, maka ketidakpedulian pada penderitaan orang lain atau pandangan kritis terhadap dunia menjadi lebih menonjol, karena memperhatikan keselamatan diri merupakan prioritas utama.

Hal ini menunjukkan bahwa ancaman menciptakan penghalang untuk respon alami dari *kindness*. Dengan demikian, konstruk lawan untuk *kindness* adalah ketidakpedulian (*indifference*). Perhatikan bahwa ini adalah konseptualisasi yang berbeda dari *self-compassion*. Dalam *self-compassion*, konstruk lawan untuk *kindness* adalah *self-judgment* (penilaian diri). Ketika sikap kritis mengarah ke dalam diri, maka rasa pemahaman diri hilang dan *kindness* berubah menjadi sikap kritis dan menghakimi. Ketika *compassion* hilang bagi orang lain, respon dingin dan apatis akan muncul.

2.2.2.2 Common Humanity

Neff (2003b) mendefinisikan *common humanity* dalam *self-compassion* sebagai mengakui pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar. Oleh karena *compassion* secara umum didefinisikan sebagai kemampuan untuk melihat penderitaan dan rasa sakit orang lain sebagai bagian dari pengalaman manusia dan tidak melihatnya sebagai bagian yang terpisah.

Mengenali dan menanggapi penderitaan umumnya dipahami sebagai bagian dari *compassion*. Penderitaan dapat menunjukkan bagaimana *common humanity* bekerja. Penderitaan bertindak sebagai *common denominator* yang memungkinkan individu mengesampingkan perbedaan mereka, agar dapat memahami, berhubungan, dan saling terhubung melalui pengalaman penderitaan, karena itu adalah pengalaman manusia yang umum (Blum, 1980; Cassell, 2002; Dalai Lama,

1984; 1.997 , 2002a, Dass & Bush, 1992; Goldstein & Kornfield, 1987; Ladner, 2004). Sebaliknya, ketiadaan perspektif ini dapat menyebabkan jarak dan penyangkalan terhadap penderitaan orang lain (Ladner, 2004, Lazarus & Lazarus, 1994). Dengan demikian, rasa pemisahan (*separation*) merupakan konstruk lawan untuk *common humanity*. Jika seseorang mampu melihat orang lain terpisah dari diri, maka mungkin untuk mengorbankan respon *compassion* terhadap individu yang mengalami penderitaan. Dalam *self-compassion* jika seseorang melakukan hal ini untuk diri sendiri, maka individu memisahkan diri dari rasa kemanusiaan dan menjadi terisolasi. Dengan demikian, dalam *self-compassion*, isolasi adalah kebalikan dari *common humanity*, tetapi dalam *compassion*, kebalikan untuk *common humanity* adalah rasa pemisahan (*separation*) dari orang lain.

2.2.2.3 Mindfulness

Mindfulness adalah komponen terakhir dalam definisi *self-compassion* Neff. Neff (2003b) menjelaskan *mindfulness* sebagai memegang pikiran dan perasaan yang menyakitkan secara seimbang, tidak over-identifikasi dengan rasa sakit tetapi juga tidak menyangkal hal itu. Lazarus dan Lazarus (1994, hal 123-124.) sepakat dengan deskripsi yang menunjukkan bahwa "sebagian besar dari kita yang mampu *compassion* mengakui bahwa kita tidak boleh membiarkan diri kita berlarut-larut dalam penderitaan orang lain, atau sebaliknya, menghindari mereka". Neff menyatakan, bagi mereka yang over-identifikasi dengan rasa sakit pada orang lain, mereka mungkin menemukan diri mereka lelah oleh pengalaman tersebut.

Disengagement merupakan respon yang dapat menghambat *mindfulness*. McNeill dan rekan (1982) menunjukkan adalah hal yang normal untuk mencoba memisahkan diri dari rasa sakit. Salah satu langkah pertama untuk mengatasi

disengagement adalah kesadaran (Goldstein & Kornfield, 1987, Hopkins, 1999, Ladner, 2004, Salzberg, 1995). Kesadaran akan mencakup hadir dan tidak menyangkal, menjauhkan diri, mematikan, tidak berkaitan, melepaskan, atau menghindari penderitaan yang bisa menimbulkan rasa sakit, kemarahan, atau kesedihan. Ini berarti berbagi dalam penderitaan (Braun, 1992, Dalai Lama & Cutler, 1998;. McNeill et al, 1982).

Respons emosional dari over-identifikasi atau *disengagement* adalah fungsi alami sebagai filter individu. Filter ini dikembangkan oleh tanggapan emosional terhadap pengalaman masa lalu, yang akan mempengaruhi bagaimana individu memandang dunia. Salzberg (1997) menganggap kondisi ini sebagai interpretasi yang "bukan bagian yang melekat dari pengalaman tertentu." Dengan kata lain, respons emosional kita terhadap situasi menjadi bagian dari bagaimana kita memandang situasi itu sendiri meskipun pengalaman emosional kita terpisah dari hal tersebut. Oleh karena itu, jika keseimbangan antara *disengagement* dan over-identifikasi tercapai, maka pandangan yang lebih realistis akan terbentuk (Glaser, 2005; Trungpa, 1987).

2.3 Dewasa Awal

2.3.1 Pengertian Dewasa Awal

Kata *adult* berasal dari kata kerja *adultus* yang berarti "telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna". Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa awal ini dimulai

dari usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun, dimana pada masa ini diharapkan dapat menyesuaikan diri dan dapat menghadapi tekanan dan tuntutan yang ada dalam lingkungan kehidupan (Hurlock, 1980)

Menurut Santrock (2002), periode dari masa dewasa dimulai saat individu meninggalkan masa remajanya untuk menghadapi dunia kerja yang kompleks dengan tugas yang sangat khusus, atau saat individu menjalani transisi dari masa remaja ke masa dewasa, mereka harus menjalani dunia yang kompleks dan penuh dengan tantangan dengan berbagai macam peran dan tugas yang harus dijalankan. Salah satu hal yang menjadi ciri khas masa dewasa awal adalah perilaku mencoba-coba dan eksplorasi. Kemampuan membuat keputusan adalah ciri lain yang tidak sepenuhnya terbangun oleh kaum muda.

2.3.2 Transisi dari Masa Remaja ke Masa Dewasa Awal

Rentang usia dari 18 sampai 25 tahun merupakan masa dewasa awal atau masa muda (Santrock, 2002). Dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja, dimana seharusnya mereka sudah bisa mengatur waktu dengan baik, bersosialisasi, berkomitmen dalam suatu organisasi dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Masa dewasa awal ini merupakan waktu yang tepat bagi individu untuk menetapkan arah kehidupan masa depannya. Bila individu tidak berhasil mencapai tugas perkembangan yang ada pada masa dewasa awal, maka hal ini dapat menghambat tugas perkembangan selanjutnya (Santrock, 2004).

2.3.3. Perkembangan Fisik

Masa dewasa awal dianggap sebagai masa puncak dari perkembangan fisik individu. Pada saat ini individu berada dalam kondisi tertinggi secara vitalitas dan

sehat. Tercapainya kekuatan dan kecepatan puncak terjadi relatif lebih awal dibandingkan dengan tercapainya keterampilan motorik dan kognitif yang lebih beragam. Pada masa dewasa awal, beberapa individu tidak memikirkan mengenai bagaimana gaya hidup yang mereka jalani sekarang akan mempengaruhi kesehatan mereka pada masa yang lebih lanjut.

Terdapat beberapa bahaya yang terselubung dalam puncak perkembangan fisik individu pada masa dewasa awal ini. Individu dapat mengandalkan sumber daya fisiknya untuk beberapa hal yang menyenangkan, seringkali dapat dengan mudah menyangkal penyakit dan stres. Bagaimanapun hal tersebut dapat membuat individu terlalu memaksakan tubuhnya. Dampak negatif dari pemaksaan ini memang tidak akan terjadi secara langsung, namun akan tampak jika individu memiliki tahap kehidupan berikutnya (Csikszentmihalyi & Rathunde 1998, dalam *Life Span Development*, Santrock 2002). Pada masa dewasa awal ini individu tidak saja mengalami keadaan puncak dari perkembangan fisik, tetapi sekaligus mengalami penurunan dalam kualitas perkembangan fisik.

2.3.4 Perkembangan Kognitif

Menurut Schaise (1997 dalam Santrock, 2002), orang dewasa lebih maju dari remaja dalam intelektualitas mereka. Pada masa dewasa awal biasanya terjadi perubahan dari mencari pengetahuan menuju menerapkan pengetahuan, menerapkan apa yang kita ketahui untuk mengejar karir dan membentuk keluarga. Fase mencapai prestasi (*achieving stage*) adalah fase di masa dewasa awal yang melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam mencapai tujuan jangka panjang, seperti pencapaian

karir dan pengetahuan. Solusi ini harus diintegrasikan dalam rencana hidup yang mencakup masa depan.

2.3.5 Keintiman dan Kemandirian

Menurut Erikson (1968, salam Santrock 2002), jika keintiman tidak berkembang pada masa dewasa awal, individu mungkin akan mengalami apa yang disebut Erikson sebagai “isolasi”. Keintiman versus isolasi adalah fase keenam dari tahap perkembangan Erikson yang dialami individu dalam masa dewasa awal. Erikson menggambarkan keintiman sebagai penemuan diri sendiri sekaligus kehilangan diri sendiri dalam diri orang lain jika seorang dewasa membentuk persahabatan yang sehat dan sebuah hubungan intim dengan orang lain, keintiman akan dicapai, jika tidak hasilnya isolasi.

Ketidakmampuan untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain dapat berbahaya bagi kepribadian individu. Hal itu mungkin menyebabkan seseorang menolak, mengabaikan, atau menyerang orang-orang yang dianggap membuat mereka frustrasi. Banyak kaum muda yang ingin menjadi pelayan atau murid seorang pemimpin dan orang dewasa yang akan melindungi mereka dari bahaya dunia “kelompok yang lain”. Jika hal ini gagal, Erikson percaya bahwa hal itu harus terjadi, cepat atau lambat seseorang individu akan beralih yang menyakitkan dan menghambat keinginan seseorang untuk bertindak atas inisiatifnya sendiri.

Keintiman adalah aspek perkembangan yang mengikuti identitas dalam delapan tahap perkembangan dari Erikson. Aspek terkait dengan perkembangan suatu identitas pada masa remaja dan masa dewasa awal adalah kemandirian. Pada saat bersamaan dengan upaya individu mencoba memantapkan suatu

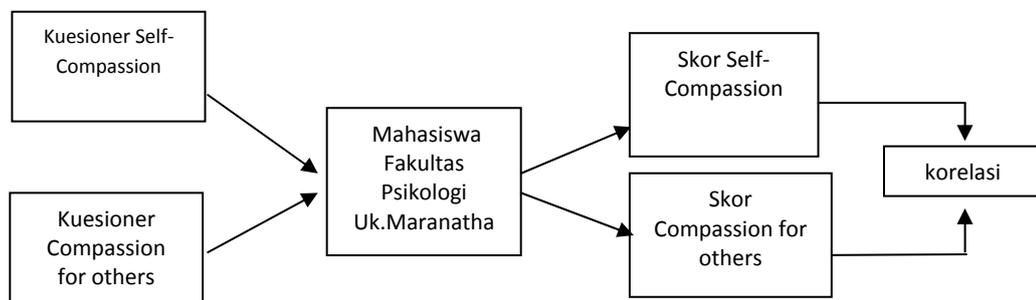
identitas, mereka menghadapi kesulitan mengatasi peningkatan kemandirian dari orangtua, membangun hubungan intim dengan individu lain, dan meningkatkan komitmen persahabatan. Pada saat bersamaan juga mereka harus dapat berpikir untuk dirinya sendiri dan melakukan sesuatu tanpa selalu harus mengikuti apa yang dikatakan atau dilakukan oleh orang lain.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional. Metode korelasional adalah metode penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan hubungan dari suatu gejala atau peristiwa dengan peristiwa lainnya.



Bagan 3.1 Rancangan Prosedur penelitian

3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.2.1 Variabel Penelitian

Variabel Penelitian ini adalah *Self-Compassion* dan *compassion for others* pada mahasiswa Psikologi UK. Maranatha.

3.2.2 Definisi operasional

Variabel Pertama : *Self-Compassion* : Seberapa sering mahasiswa Psikologi UK. Maranatha bersikap terhadap dirinya saat dalam masa kesulitan, yang terukur melalui:

- *Self-kindness* : seberapa sering mahasiswa Psikologi UK. Maranatha berusaha untuk berbaik hati, bersikap toleran, dan memberikan perhatian terhadap diri sendiri pada saat mengalami penderitaan dan kekurangan.

- *Common humanity* : seberapa sering mahasiswa Psikologi UK. Maranatha berusaha untuk melihat suatu kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia.
- *Mindfulness* : seberapa sering mahasiswa Psikologi UK. Maranatha berusaha untuk memandang situasi secara seimbang dan objektif ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi.

Variabel kedua : *compassion for others* : seberapa sering mahasiswa Psikologi UK. Maranatha menunjukkan kemampuan untuk merasakan rasa sakit orang lain dan memiliki kecenderungan bertindak untuk mengurangi rasa sakit tersebut, yang terukur melalui :

- *Kindness* : seberapa sering mahasiswa Psikologi UK. Maranatha berusaha untuk baik hati, bersikap toleran, dan memberikan perhatian saat orang lain mengalami penderitaan dan kekurangan
- *Common humanity* : seberapa sering mahasiswa Psikologi UK. Maranatha berusaha untuk melihat penderitaan dan rasa sakit orang lain sebagai bagian dari pengalaman manusia
- *Mindfulness* : seberapa sering mahasiswa Psikologi UK. Maranatha berusaha untuk memandang situasi secara seimbang dan objektif ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi pada orang lain, tanpa berlarut-larut atau menghindari orang lain.

3.3 Alat Ukur

3.3.1 Alat ukur *Self Compassion*

Dalam penelitian ini akan digunakan alat ukur *Self-Compassion* dari Kristin Neff., Ph.D (2003) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diterjemahkan ulang ke dalam bahasa Inggris oleh Missiliana R, Paulus Hidajat dan

Eveline Saritohe. Selanjutnya telah dikoreksi dan dianggap setara dengan alat ukur asli oleh Kristin Neff., Ph.D

3.3.1.1 Kisi-kisi Alat ukur

Sub dimensi	No item	Keterangan
<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	Item Positif
<i>Self-Judgment</i>	1, 8, 11, 16, 21	Item negatif
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	Item Positif
<i>Isolation</i>	4, 13, 18, 25	Item negatif
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	Item positif
<i>Over-identified</i>	2, 6, 20, 24	Item negatif

3.3.1.2 Cara Penilaian

	Item positif	Item negatif
Hampir selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Hampir tidak pernah	1	5

Mean dari total skor tiap komponen *self-compassion* akan menunjukkan derajat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung, yaitu dengan cara sebagai berikut :

1. Mencari mean setiap komponen dari responden dan mean total skor tiap komponen
2. Membandingkan mean setiap komponen dari responden dengan mean total skor tiap komponen. Jika mean setiap komponen dari responden lebih kecil dari mean total skor tiap komponen, berarti komponen *self-compassion* yang dimiliki responden rendah, sedangkan jika mean setiap setiap komponen responden \geq mean total skor tiap komponen berarti komponen *self-compassion* yang dimiliki responden tinggi.

4. Kategori *self-compassion* dari tiap responden dapat dilihat dari tingkat komponen-komponennya. *Self-compassion* dikatakan tinggi apabila ketiga komponennya tinggi, sedangkan *self-compassion* rendah apabila terdapat salah satu skor komponen yang rendah.

3.3.2 Alat ukur *compassion for others*

Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur yang dikonstruksi oleh Pommier (2010), yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Missiliana R dan Paulus Hidajat, dan disesuaikan dengan rasa bahasa Indonesia.

3.3.2.1 Kisi-kisi alat ukur *compassion for others*

Sub dimensi	No item	Keterangan
<i>Kindness</i>	6, 8, 16, & 24	Item Positif
<i>Indifference</i>	2, 12, 14, & 18	Item negatif
<i>Common Humanity</i>	11, 15, 17, & 20	Item Positif
<i>Separation</i>	3, 5, 10, & 22	Item negatif
<i>Mindfulness</i>	4, 9, 13, & 21	Item positif
<i>Disengagement</i>	1, 7, 19, & 23	Item negatif

3.3.2.2 Cara Penilaian

	Item positif	Item negatif
Hampir selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Hampir tidak pernah	1	5

Mean dari total skor tiap komponen *compassion for others* akan menunjukkan derajat *compassion for others* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung, yaitu dengan cara sebagai berikut :

1. Mencari mean setiap komponen dari responden dan mean total skor tiap komponen
2. Membandingkan mean setiap komponen dari responden dengan mean total skor tiap komponen. Jika mean setiap komponen dari responden lebih kecil dari mean total skor tiap komponen, berarti komponen *compassion for others* yang dimiliki responden rendah, sedangkan jika mean setiap komponen responden \geq mean total skor tiap komponen berarti komponen *compassion for others* yang dimiliki responden tinggi.
3. Kategori *compassion for others* dari tiap responden dapat dilihat dari tingkat komponen-komponennya. *compassion for others* dikatakan tinggi apabila ketiga komponennya tinggi, sedangkan *compassion for others* rendah apabila terdapat salah satu skor komponen yang rendah.

3.3.3. Kuesioner data penunjang

Data yang dijangka berupa identitas, yaitu : usia dan jenis kelamin, serta data penunjang yaitu kepribadian, budaya individualistic- kolektivistik.

3.4 Pengujian alat ukur

3.4.1 Validitas alat ukur

Uji validitas adalah untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut sudah benar-benar mengukur apa yang hendak diukur, artinya apakah alat ukur tersebut memiliki taraf kesesuaian dan ketepatan dalam melakukan suatu penelitian.

Validitas alat ukur ini bersifat *construct validity*, yaitu alat yang digunakan merupakan skala yang disusun berdasarkan teori yang sudah valid. Bila alat ukur telah memiliki validitas konstruk berarti semua item yang ada di dalam alat ukur itu sudah

mengukur konsep yang ingin diukur. Untuk menguji konsistensi *construct validity* tersebut, dapat diketahui dengan menggunakan rumus *pearson*.

Kemudian untuk menentukan validitas setiap item, apakah item dapat dipakai adalah dengan membandingkan nilai korelasi yang diperoleh dengan kriteria dari Freidenders & Kaplan (Friedenberg, 1995), yaitu sebagai berikut :

0.00 – 0.29 : Korelasi rendah, item ditolak dan tidak dapat dipakai

0.30 – 1.00 : Korelasi tinggi, item diterima dan dipakai

Berdasarkan uji validitas, pada kuesioner *Self-Compassion* didapatkan 26 item valid, dengan nilai validitas berkisar dari 0.552 – 0.772. Sedangkan pada alat ukur *Compassion for others* didapatkan 24 item valid, dengan nilai validitas berkisar antara 0.554-0.720.

3.4.2 Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas adalah uji untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang akan digunakan tersebut memiliki taraf ketelitian, kepercayaan, kekonstanan atau kestabilan, sehingga alat ukur tersebut dapat dikatakan kriteria. Reliabilitas alat ukur diukur dengan teknik korelasi *Alpha Cronbach*.

Kemudian menentukan reliabilitas alat ukur dengan cara membandingkannya dengan Kriteria Guilford (1995), yaitu :

0.00 – 0.19 : reliabilitas sangat rendah

0.20 – 0.39 : reliabilitas rendah

0.40 – 0.69 : reliabilitas moderat

0.70 – 0.89 : reliabilitas tinggi

0.90 – 1.00 : reliabilitas sangat tinggi

Reliabilitas alat ukur *self compassion* sebesar 0.832 yang termasuk kategori reliabilitas tinggi, sedangkan untuk alat ukur *compassion for others* didapatkan nilai sebesar 0.794 yang termasuk kategori reliabilitas tinggi.

3.5 Populasi Sasaran dan Teknik Sampling

3.5.1 Populasi Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UK. Maranatha.

3.5.2 Karakteristik Populasi

Karakteristik populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha.
2. Mahasiswa yang masih aktif mengikuti tatap muka perkuliahan sampai tahun 2013

3.5.3 Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana kriteria karakteristik sampelnya sudah lebih dahulu ditentukan sebelum penarikan sampel.

3.6 Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan peneliti untuk mengetahui kaitan antara *Self-Compassion* dan *compassion for others* yang dimiliki responden adalah korelasi pearson.

3.7 Hipotesis Statistik

3.7.1 Hipotesis Mayor

H0 = Tidak terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dan *compassion for others* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung. ($H_0 : \mu_1 = \mu_2$)

H1 = Terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dan *compassion for others* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung. ($H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$)

3.8.2 Hipotesa Minor

H0 = Tidak terdapat hubungan antara *self-kindness* dan *kindness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung. ($H_0 : \mu_1 = \mu_2$)

H1 = Terdapat hubungan antara *self-kindness* dan *kindness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung. ($H_1 : \mu_1 > \mu_2$)

H0 = Tidak terdapat hubungan antara *common humanity (SC)* dan *common humanity (CFO)* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung. ($H_0 : \mu_1 = \mu_2$)

H1 = Terdapat hubungan antara *common humanity (SC)* dan *common humanity (CFO)* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung. ($H_1 : \mu_1 > \mu_2$)

H0 = Tidak terdapat hubungan antara *mindfulness (SC)* dan *mindfulness (CFO)* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung. ($H_0 : \mu_1 = \mu_2$)

H1 = Terdapat hubungan antara *mindfulness (SC)* dan *mindfulness (CFO)* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha Bandung.. ($H_1 : \mu_1 > \mu_2$)

3.8 Kriteria uji statistik

H0 ditolak jika signifikansi determinan $\leq \alpha$ 0.05

H1 ditolak jika signifikansi determinan $\geq \alpha$ 0.05

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Responden

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan pada seluruh mahasiswa aktif pada bulan Desember 2013, diperoleh sebanyak 718 mahasiswa aktif. Mahasiswa didapatkan berdasarkan data daftar kehadiran dari 5 mata kuliah. Dari 718 kuesioner yang terkumpul, terdapat 10 kuesioner yang tidak dapat diolah karena tidak diisi dengan lengkap. Berdasarkan pengolahan terhadap 708 kuesioner tersebut maka diperoleh gambaran responden sebagai berikut :

4.1.1.1 Usia

Tabel 4.1 Tabel Distribusi Usia

Kategori	Usia	jumlah	Persentase
Remaja	11-18	165	23.4%
Dewasa Awal	18-40 tahun	543	76.6%
	Total	708	100%

4.1.1.2 Jenis kelamin

Tabel 4.2 Tabel Distribusi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	600	84.7%
Laki-laki	108	15.3%
Total	708	100%

4.1.2 Uji Korelasi

Tabel 4.3 Tabel Uji Korelasi

Hipotesa	r	signifikansi	Kesimpulan
<i>Self-compassion & Compassion for others</i>	0.138	0.000	H ₀ ditolak
<i>Self-kindness & kindness</i>	0.101	0.007	H ₀ ditolak
<i>Common Humanity (SC) & Common Humanity (CFO)</i>	0.165	0.000	H ₀ ditolak
<i>Mindfulness (SC) & Mindfulness (CFO)</i>	0.113	0.003	H ₀ ditolak

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 diketahui bahwa hubungan antara *Self-compassion* dan *Compassion for others* tergolong sangat rendah ($r = 0.138$, $sig = 0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa saat mahasiswa mampu untuk memberikan kebaikan, kelembutan, toleransi pada diri sendiri saat mengalami penderitaan; menganggap bahwa kegagalan yang dialaminya merupakan hal yang manusiawi dan wajar; serta dapat memandang penderitaan dan kegagalannya secara seimbang, objektif dan tidak berlebihan, membuat mahasiswa memiliki kemampuan yang sama pula untuk memberikan kebaikan, perhatian, toleransi pada orang lain yang menderita; memaklumi kegagalan dan penderitaan orang lain sebagai hal yang wajar dan manusiawi; serta dapat memandang secara objektif penderitaan orang lain, tanpa terlarut secara berlebihan hingga merasa lelah karenanya. Jadi dapat disimpulkan, bahwa mahasiswa yang memiliki *Self-compassion* yang tinggi dapat memberikan pula *Compassion* yang tinggi pada orang lain.

Meskipun demikian, *compassion* yang diberikan pada orang lain tidak seluruhnya terkait dengan *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, terbukti

dengan rendahnya nilai korelasi yang dimiliki. Hal ini dapat dijelaskan bahwa mahasiswa dapat saja memberikan *compassion* kepada orang lain, namun belum tentu mahasiswa mampu memberikan *compassion* pada dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff, bahwa individu dapat bersikap baik pada orang lain, tapi sekaligus bersikap keras pada dirinya sendiri. Individu tampak lebih memperhatikan kesejahteraan orang lain dibandingkan dirinya sendiri.

Derajat *Self-compassion* dan *Compassion for others* dari 708 mahasiswa juga bervariasi. Jika dilihat dalam tabel L.1 maka, sebanyak 203 (28.7%) mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi, dan sisanya 505 (71.3%) memiliki *self-compassion* yang rendah. Demikian juga dengan *Compassion for others*, lebih banyak mahasiswa yang memiliki derajat yang rendah (531, 75%) dibandingkan yang tinggi (177, 25%). Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa lebih banyak mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *Self-compassion* dan *Compassion for others* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi masih banyak yang belum mampu mengasihi dirinya sendiri, menolerir kesalahan yang dilakukan, bersikap keras terhadap dirinya dan cenderung memandang masalah secara subjektif. Saat memperlakukan orang lain yang menderita, mahasiswa pun masih bersikap keras, kurang peduli dan kurang memahami, ataupun kurang mampu berpikir secara objektif dan seimbang, sehingga terkadang terlalu terlibat ataupun terlalu berjarak dengan permasalahan orang lain.

Sementara kaitan antara komponen-komponen *Self-compassion* dan *Compassion for others* juga tergolong sangat rendah (tabel 4.3). Hasil uji korelasi antara komponen *Self-kindness & kindness* diperoleh nilai korelasi 0.138 (sig=0.007) tergolong sangat rendah. Hal ini menunjukkan jika mahasiswa mampu

memberikan kebaikan, kelembutan dan toleransi pada dirinya sendiri saat mengalami penderitaan, maka ia juga mampu untuk memberikan kelembutan, perhatian dan toleransi pada orang lain, saat mengalami penderitaan dan kegagalan. Cara pandang ini membantu mahasiswa untuk bersikap baik, tidak menghakimi dan peduli pada orang lain yang mengalami kegagalan. Keterkaitan yang rendah pada kedua komponen ini dapat terjadi karena mahasiswa dapat saja lebih baik hati dan bertoleransi pada orang lain, dibandingkan pada dirinya sendiri, sehingga mahasiswa tampak lebih mementingkan kebutuhan orang lain dibandingkan dirinya sendiri. Keterkaitan yang rendah juga dapat menunjukkan bahwa kebaikan dan toleransi yang ditujukan pada orang lain saat mengalami penderitaan dapat saja tidak sebesar kebaikan dan toleransi yang diberikan pada diri sendiri saat diri mengalami kesusahan atau penderitaan. Hal ini mungkin saja terkait dengan budaya yang diajarkan bahwa individu harus mengritik diri untuk meningkatkan motivasi, dan tidak mudah menyerah (Neff, 2003). *Self-critics* diharapkan dapat meningkatkan daya juang individu saat menghadapi masalah atau penderitaan.

Hasil uji korelasi terhadap komponen *Common Humanity (self-compassion)* & *Common Humanity (compassion for others)* diperoleh hasil $r=0.165$ ($\text{sig}=0.000$) hasil ini membuktikan bahwa saat mahasiswa dapat memandang bahwa kegagalan atau penderitaan yang dialaminya adalah hal yang wajar dan manusiawi, maka mahasiswa pun dapat memandang kegagalan dan penderitaan orang lain sebagai suatu kewajaran dan akan dialami oleh semua orang. Cara pandang ini membantu mahasiswa untuk bersikap memahami, mengesampingkan perbedaan, melihat kekurangan secara menyeluruh, tidak hanya menganggap orang lain yang bermasalah. Melalui cara pandang ini mahasiswa tidak akan menyangkal kesusahan

orang lain ataupun mengambil jarak terhadap penderitaan orang lain. Mereka akan merasa senasib, sehingga berupaya untuk mengurangi penderitaan dari orang lain.

Keterkaitan yang rendah antar kedua komponen ini dapat terjadi karena kemampuan mahasiswa untuk memahami, mengesampingkan perbedaan dan menyadari bahwa semua orang dapat saja melakukan kesalahan, dan mengalami penderitaan tidak hanya bersumber dari kemampuannya untuk menyadari bahwa kesusahan yang dialaminya juga dialami oleh orang lain, bahwa semua orang memiliki kesusahan dan penderitaannya masing-masing. Oleh karena itu mahasiswa dapat saja lebih memahami dan memaklumi kesalahan atau kesusahan orang lain, namun lebih sulit untuk memahami dan memaklumi kesusahan yang dialaminya, sehingga mahasiswa merasa hanya dirinya yang mengalami penderitaan, menarik diri dari lingkungan dan merasa sebagai orang yang paling menderita dibandingkan orang sekitarnya.

Hasil uji korelasi terhadap *Mindfulness (SC)* & *Mindfulness (CFO)* diperoleh hasil $r = 0.113$ ($\text{sig}=0.003$). Keterkaitan ini menunjukkan bahwa saat mahasiswa mampu memandang kegagalan dan penderitaan secara objektif, tidak berlarut-larut dan tidak berlebihan, maka mahasiswa juga mampu memandang kegagalan dan penderitaan orang lain secara seimbang, tidak berlebihan dan objektif. Mahasiswa dapat membantu orang lain yang sedang mengalami penderitaan tapi juga mampu memisahkan diri secara proporsional terhadap penderitaan orang lain tersebut. Hal ini menunjukkan sikap realistis mahasiswa dalam membantu permasalahan orang lain. Sikap realistis ini membuat mahasiswa tidak terlarut dalam penderitaan orang lain, ataupun mengambil jarak dan tidak peduli terhadap penderitaan orang lain. Keterkaitan yang rendah antara kedua komponen ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat lebih mampu untuk bersikap

seimbang, objektif dan mengambil jarak terhadap penderitaan dan kesusahan orang lain, daripada bersikap seimbang, berjarak dan objektif saat dirinya mengalami penderitaan dan kesusahan. Mahasiswa dapat menolong orang lain untuk berpikir secara objektif, tidak terlarut dalam permasalahan orang lain, namun saat dirinya dihadapkan pada masalah yang serupa, mahasiswa dapat menjadi terlibat berlebihan secara emosional, terfokus pada masalahnya secara terus menerus, bahkan dapat menggeneralisasikan penderitaan yang dialaminya pada keseluruhan hidupnya.

Keterkaitan yang rendah antara *self-compassion* dan *compassion for others* menunjukkan bahwa *compassion for others* dapat muncul karena faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh/keterkaitan dengannya. Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai kaitan faktor-faktor tersebut, yaitu jenis kelamin, personality dan budaya.

Berdasarkan tabel L.5 ditemukan bahwa berdasarkan uji beda jenis kelamin terhadap *compassion for others*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *compassion for others* antara perempuan dan laki-laki, dan perempuan memiliki *compassion for others* yang lebih tinggi dari pada laki-laki (mean=94.5017>92.3148, sig=0.016)). Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam disertasi Pommier (2010), bahwa perempuan diprediksi memiliki *compassion* yang lebih tinggi dari laki-laki, karena perempuan lebih berempati terhadap orang lain daripada laki-laki, dan empati merupakan konsep yang memiliki kaitan dengan *compassion*, sehingga perempuan lebih memilih peran mengasihi orang lain. Jika ditelaah lebih lanjut dalam setiap komponen *compassion for others* (tabel L.6), terlihat bahwa terdapat perbedaan dalam komponen *common humanity* (mean=30.9867>30.1944, sig=0.022), dan komponen *mindfulness* (mean=32.3650>31.6296, sig=0.044), dimana perempuan lebih tinggi dalam kedua

komponen tersebut dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dipahami, dengan tuntutan budaya terhadap perempuan yang harus lebih mengasihi dan memperhatikan orang lain, maka perempuan akan cenderung tidak akan mengabaikan, mengambil jarak terhadap orang yang sedang mengalami penderitaan atau kesusahan (*separation*). Mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan juga tidak akan menarik diri, atau menanggapi berlebihan terhadap penderitaan orang lain, tetapi akan lebih mau untuk berbagi dalam penderitaan, dan memandang situasi orang lain secara objektif dan realistis (*disengagement*). Hasil penelitian ini mendukung bahwa wanita cenderung lebih peduli, empati, dan memberi kepada orang lain daripada laki-laki. Perempuan disosialisasikan untuk menjadi pengasuh, untuk membuka hati tanpa pamrih kepada suami, anak-anak, teman, dan orang tua lanjut usia, dan perempuan tidak diajarkan untuk merawat diri mereka sendiri, sehingga perempuan akan memiliki *compassion for others* yang lebih tinggi dari laki-laki.

Berdasarkan tabel L.3 ditemukan bahwa kepribadian yang dimiliki mahasiswa memiliki keterkaitan yang rendah dengan *compassion for others*. Lima traits kepribadian tersebut adalah *Extraversion*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Neuroticism* dan *Openness to Experiences*. Dari 5 tipe kepribadian yang ada, hanya *extraversion* yang memiliki keterkaitan rendah dan signifikan yaitu sebesar 0.096 ($\text{sig} = 0.011$), sedangkan tipe lainnya tidak berkaitan. *Extraversion* dicirikan dengan afek positif seperti memiliki antusiasme yang tinggi, senang bergaul, penuh kasih dan memiliki emosi yang positif, energik, tertarik dengan banyak hal, dan ramah terhadap orang lain. Keinginan mahasiswa dengan kepribadian *extraversion* untuk menjalin relasi dengan orang dapat dijadikan dasar bagi mahasiswa untuk bersikap baik, mentoleransi dan memandang positif orang lain, sehingga saat dihadapkan pada penderitaan orang lain, mahasiswa lebih tergerak untuk

meringankan penderitaan dan memberikan perhatian serta belas kasih pada orang lain. Dalam table L.4 Terlihat bahwa *personality* hanya berkorelasi dengan *kindness* ($r=0.130$, $sig=0.001$) hal ini menunjukkan bahwa kepribadian mahasiswa yang senang bergaul, beremosi positif dan ramah pada orang lain, mendorong dirinya untuk bersikap baik hati, penuh kelembutan, mendukung dan mengasihi orang lain yang ada dalam kesulitan dan keterpurukan. Mahasiswa tidak akan bersikap apatis, dingin dan tidak peduli saat ada orang lain mengalami kesulitan (*indifference*). Mahasiswa akan tergerak memperhatikan, mengasihi, mendukung orang lain dan tidak akan menghakimi orang yang mengalami keterpurukan (*kindness*).

Sementara jika dilihat dari budaya yaitu individualistik dan kolektivistik (tabel L.2), maka terlihat bahwa budaya kolektivistik, memiliki kaitan dengan *compassion for others* ($r=0.211$, $sig=0.000$). Hal ini sejalan dengan ungkapan Markus dan Kitayama (1991) dalam Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh (2008), orang-orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku. Sementara *self-compassion* diasumsikan lebih sesuai pada budaya yang menekankan *interdependent* daripada *independent* sehingga *self-compassion* akan lebih tinggi pada budaya kolektivistik karena *self-compassion* lebih menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain.

Jika dilihat dari setiap komponennya maka seluruh komponen *compassion for others* memiliki keterkaitan dengan budaya kolektivistik. Pada tabel L.2 komponen *kindness* memiliki keterkaitan dengan budaya kolektivistik dengan

tingkat rendah ($r=0.198$, $sig=0.000$). Hal ini dapat dipahami mengingat budaya kolektivistik memiliki karakteristik terintegrasi dengan kuat, bersatu dalam kelompok, setia pada orang lain, mencitrakan diri sebagai “kami”, memprioritaskan kebutuhan bersama daripada pribadi, dimotivasi oleh norma dan kewajiban yang diberlakukan oleh kelompok, sehingga individu dapat memiliki kemampuan untuk mengasihi, memberikan kebaikan dan bertoleransi terhadap penderitaan orang lain (*kindness*), dan tidak akan kritis dan menghakimi orang lain yang sedang dalam penderitaan atau kesusahan, atau bersikap apatis dan dingin pada keadaan orang lain (*indifference*).

Selanjutnya juga ditemukan bahwa komponen *common humanity* memiliki kaitan yang rendah dengan budaya kolektivistik ($r=0.133$, $sig=0.000$). Mahasiswa yang kolektivistis, akan merasa saling tergantung, berusaha menghindari konfrontasi dengan orang lain dan memiliki sifat menjaga keharmonisan dengan orang lain, sehingga saat mengetahui orang lain mengalami penderitaan, maka mahasiswa akan memandang pengalaman buruk/kesulitan seseorang sebagai hal yang dapat dialami semua orang, sehingga akan menanggapi penderitaan orang lain sebagai kewajiban, mencoba memahami, dan mampu merasakan penderitaan orang lain, (*common humanity*) sehingga tidak akan mengambil jarak, atau menyangkal penderitaan orang lain sehingga enggan untuk memberikan belas kasih pada orang yang sedang menderita (*separation*).

Kaitan komponen *mindfulness* dengan budaya kolektivistik dapat dipahami karena mahasiswa yang memiliki sikap kolektivisme akan merasa terikat pada kelompok, atau orang lain, berusaha menjaga relasi yang harmonis, melindungi orang lain dan mengutamakan kepentingan bersama, maka mahasiswa akan lebih bersikap seimbang dalam memandang masalah orang lain, tidak terlalu terikat pada

penderitaan orang lain, tapi juga tidak menghindari dan tidak peduli pada penderitaan orang lain.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

1. Kaitan antara *self-compassion* dan *compassion for others* tergolong sangat rendah
2. Kaitan antara *Self-kindness & kindness* tergolong sangat rendah
3. Kaitan antara *Common Humanity (SC) & Common Humanity (CFO)* tergolong rendah
4. Kaitan antara *Mindfulness (SC) & Mindfulness (CFO)* tergolong rendah
5. Terdapat faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *compassion for others* yaitu jenis kelamin, kepribadian *extraversion* dan budaya kolektivistik.

1.2 Saran

1. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* dan *compassion for others* melalui peningkatan *mindfulness* baik melalui *self-monitoring*, terapi kognitif atau workshop.
2. Fakultas diharapkan dapat mengadakan program-program yang dapat meningkatkan *self-compassion* dan *compassion for others* agar calon ilmuwan psikologi dapat lebih berkualitas, dapat lebih peduli pada orang lain tanpa mengabaikan dirinya sendiri.
3. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan kontribusi dari factor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* dan *compassion for others* dan mempertimbangkan penggunaan teori value dari Schwartz, sehingga dapat lebih diketahui value mahasiswa secara komprehensif.

4. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan pengukuran *fear of compassion* yang dapat menjadi belief dari individu dalam memutuskan untuk melakukan *self-compassion* dan *compassion for others*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R.E., Boscarino, J.A., & Figley, C.R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-108
- Bernard, L., K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, No.4, 289-303
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 822-848.
- Iskender, Murat & Hendek. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, And Control Belief About Learning In Turkish University Students. *Social Behavior And Personality*, 37(5), 711-720
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delta.
- Koeske, G. E, & Koeske, R. D. (1991). Student burnout as a mediator of the stress-outcome relationship. *Research in Higher Education*, 32,415-431.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and social psychology*, 92,5, 887-904
- Meadors, P., & Lamson, A. (2008). Compassion fatigue and secondary traumatization: Provider self care on intensive care units for children. *Journal of Pediatric Health Care*, 22(1), 24-34.
- McKnight.(2012). Tonglen Meditation's Effect on Levels of Compassion and Self-Compassion: A Proof of Concept Study and Instructional Guide Daphna. *Upaya Buddhist Chaplaincy Training Program, 2010-2012*
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. (2003c). Self-compassion scale (long). Retrieved from <http://www.self-compassion.org/selfcompassion-scales-for-researchers.html>
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.

- Neff, K. D. (in press). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press
- Neff, K. D. (2011). *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Texas ; Harper Collins Publishers
- Neff, K & McGehee, P. 2009. Self-Identity, 225-240. *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. Psychological Press.
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K. D & Pommier, E. (2012): The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators, *Self and Identity*, DOI:10.1080/15298868.2011.649546 from <https://webpace.utexas.edu/neffk/pubs/listofpublications.htm>
- Neff, K., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Pommier, E. A. (2010). The compassion scale. (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://repositories.lib.utexas.edu/bitstream/handle/2152/ETD-UT-2010-12-2213/POMMIERDISSERTATION.pdf?sequence=1>
- Santrock, John. 2002. *Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*, jilid II. Jakarta : Erlangga
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, D. C.: American Psychological Association
- Williams, J.G., Stark, S.K., & Foster, E.E. (2008). Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal Of Psychological Research*, 4, 1
- Wong, G., & Chi, O. (2011). *Live to love as a way to love your living: Cultivating compassion by lovingkindness meditation*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations & Theses database. (3450042)

Yu-Wen Ying. (2009). Contribution Of Self-Compassion To Competence And Mental Health In Social Work Students. *Journal of Social Work Education, Vol. 45, No. 2 (Spring/Summer).University of California, Berkeley*

Viya, A. (2013). Studi komparatif mengenai *Self-compassion* pada peserta yang berlatih yoga selama tiga bulan ke bawah dan satu tahun ke atas di yoga “X” center Bandung. Skripsi : UK. Maranatha

thesis.binus.ac.id/.../2011-2-01074-PS%20Bab2001.doc