

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sebagai generasi muda, keyakinan agama merupakan salah satu pilar yang penting dalam membangun kehidupan para mahasiswa, tidak terkecuali mahasiswa yang beragama Buddha. Seiring dengan bertambahnya usia, keinginan para individu muda untuk mencari nilai kebijaksanaan dalam hidup pun bertambah. Bagi sebagian individu muda mengembangkan kualitas spiritualitas pribadi menjadi salah satu cara mereka untuk mencari jati dirinya dan menetapkan prinsip hidup yang akan menjadi acuan cara berperilaku mereka sehari-hari. Termasuk bagi mahasiswa Buddhis yang tergabung dalam Keluarga Mahasiswa Buddhis (KMB) di Universitas 'X'. Memperdalam dan mempraktikkan *Dhamma* (ajaran Sang Buddha) adalah salah satu tujuan mereka bergabung dalam KMB.

Dalam wawancara dengan Denny Suryadi selaku Ketua KMB pada tahun 2013, sebagai umat minoritas di Indonesia, terkadang halangan mahasiswa Buddhis untuk mengembangkan kualitas spiritual mereka dengan cara mempraktikkan *Dhamma* dalam hidup sehari-hari adalah kekhawatiran akan pandangan orang lain, tidak sedikit juga yang mencemooh tindakan dan kepercayaan mereka. Untuk itu, organisasi KMB diharapkan dapat memotivasi mahasiswa Buddhis untuk mempraktikkan *Dhamma* dan saling mendukung, khususnya di lingkungan Universitas 'X' yang notabene berlandaskan kepercayaan non-Buddhis.

Selain memperdalam dan mempraktikkan ajaran Buddha, organisasi KMB diharapkan dapat membantu dan menjadi wadah bagi para mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dalam menjalani kehidupan perkuliahan maupun kehidupan sehari-hari misalnya relasi sosial, serta kehidupan berkeluarga dengan sesama teman sebaya yang berkeyakinan sama. Dengan demikian diharapkan dapat terjalin hubungan yang saling mendukung dan mengembangkan rasa kekeluargaan para anggota KMB, agar mahasiswa Buddhis tidak merasa sendirian ketika menghadapi berbagai persoalan yang terjadi dalam hidupnya. Berdasarkan hasil survei awal terhadap 9 orang, seluruh responden (100%) mengatakan KMB bermanfaat bagi mereka untuk belajar menyelesaikan masalah sesuai ajaran Buddha. Hal ini diperlukan karena ajaran agama dapat membantu individu untuk memberi respons yang adaptif ketika menghadapi masalahnya.

Dalam agama Buddha, ketenangan dan keseimbangan batin/pikiran (*mindfulness*) merupakan hal yang penting. Buddha mengajarkan umatnya agar senantiasa mengembangkan *mindfulness* untuk merespons situasi apapun, termasuk ketika menghadapi masalah seperti gagal mencapai target atau menyikapi kekurangan diri. Pikiran yang tidak seimbang cenderung dapat menimbulkan masalah baru, misalnya, perilaku menyalahkan dan mengkritik diri, karena pikiran yang terlalu terfokus pada hal negatif yang sedang terjadi, tanpa mensyukuri hal positif yang ada. Keunikan lain ajaran Buddha adalah ajaran tentang *interconnectedness/saling kebergantungan*. Ajaran ini mengajarkan agar individu dapat memandang masalah dalam sudut pandang yang lebih besar, utuh, dan seimbang, misalnya, mampu memahami bahwa masalah mungkin terjadi

karena adanya kontribusi faktor lain yang ada di sekitar individu dan tidak menganggap bahwa hal itu merupakan kelalaian individu sepenuhnya. Ajaran penting lainnya, yaitu, Buddha menekankan perlunya keseimbangan dalam mewujudkan cinta kasih (*compassion*) kepada orang lain (*compassion for others*) dan kepada diri sendiri (*self-compassion*).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap anggota KMB, sebanyak 9 orang (100%) mengatakan bentuk cinta kasih yang mereka lakukan terhadap orang lain (*Compassion to others*) di antaranya adalah membantu orang lain, memahami dan menghibur orang lain yang sedang menghadapi masalah, misalnya kegagalan. Di sisi lain, seluruh responden (100%) juga mengemukakan kecenderungan mengkritik diri dengan menganggap bahwa kritik merupakan cara efektif untuk memotivasi diri mereka mencapai target-target dalam hidup mereka. Artinya, individu tidak mengembangkan cinta kasih kepada dirinya sendiri (*self-compassion*). Begitu pula mengenai wujud *self-compassion* yang dilakukan, sebanyak 7 dari 9 responden (77,7%) mengemukakan wujud cinta kasih mereka terhadap diri hanyalah sebatas kebutuhan fisik saja, seperti berolahraga, beristirahat cukup dan mengatur pola makan atau memberi jawaban yang ‘mengambang’, seperti melakukan perbuatan baik dan menghindari perbuatan buruk, bermeditasi. Sementara hanya 2 orang responden (22,2%) yang mengatakan bahwa menerima diri mereka apa adanya merupakan wujud *self-compassion*. Kegiatan-kegiatan di KMB pun lebih difokuskan kepada kegiatan yang berhubungan dengan *compassion for others*, misalnya saja berdana (kegiatan

amal). Sementara itu, belum ada kegiatan yang berhubungan dengan *self-compassion*.

*Self-compassion* adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian baik maupun buruk sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* akan membuat individu lebih dapat memaknai, menghadapi, dan menyikapi setiap peristiwa dalam kehidupan ini secara adaptif, terutama saat menghadapi kegagalan. Terdapat tiga komponen yang membentuk *self-compassion*, yaitu: *self-kindness*, *common humanity*; *mindfulness* (Neff, 2009). Ketiga komponen ini sejalan dengan beberapa ajaran penting agama Buddha.

Melalui salah satu ajarannya: *anatta*, yaitu ajaran untuk menghentikan pandangan yang salah terhadap diri, termasuk dalam hal memberi *compassion* yang “berat sebelah” baik hanya kepada orang lain maupun kepada diri sendiri. *Anatta* mengimbau individu agar dapat menerima diri apa adanya berdasarkan pandangan yang benar: menerima segala kelebihan, kekurangan dirinya, sehingga ia juga mampu bersikap baik kepada dirinya sendiri (*metta/self-kindness*), bukan hanya kepada orang lain. Di dalam ajaran Buddha, penerimaan terhadap diri sendiri akan menentukan kesediaan individu untuk menerima dan memahami orang lain secara apa adanya. Mengenal ajaran *anatta*, *metta* dan *compassion*

diharapkan dapat menjadi dasar pembangun *self-compassion* dalam diri mahasiswa Buddhis.

Mengingat sejak usia remaja, individu cenderung mulai membandingkan diri mereka dengan orang lain di sekitar mereka (Ruble *et. al.*, 1980, dalam Honess & Yardley, 2003), *self-compassion* diharapkan dapat mengurangi efek dari berbagai emosi negatif yang dirasakan oleh anggota KMB sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungan, khususnya di Universitas 'X'. Baik emosi negatif yang berasal dari dalam diri, misalnya rasa frustrasi, kecemasan akibat sadar akan berbagai kekurangan diri, maupun yang berasal dari luar diri, misalnya komentar negatif dari orang lain terhadap keunikan diri, kekurangan dan kesalahan yang dilakukan oleh individu. Melalui *self-compassion*, diharapkan dapat membantu meningkatkan kebahagiaan dan rasa keberhargaan dalam diri anggota KMB, sekalipun sedang menghadapi berbagai masalah serta kekurangan diri, anggota KMB dapat mengelola ekspresi emosinya secara bertanggungjawab.

Berdasarkan hasil survei awal kepada 9 orang mahasiswa di KMB mengenai sikap saat menghadapi kegagalan, sebanyak 6 orang (66,7%) mengatakan mereka mampu menerima kegagalan dan kekurangan diri, mengingat bahwa keberhasilan juga merupakan bagian dari dirinya (*self-kindness*). Sementara 3 orang lainnya (33,3%) mengatakan bahwa tidak seharusnya kegagalan menjadi bagian dari diri mereka, individu tidak dapat menerima kegagalan atau kekurangan yang mereka miliki (*self-judgment*).

Dalam hal fokus terhadap kegagalan dan kekurangan serta bagaimana sikap dalam menanggapi kritik, sebanyak 5 orang dari 9 anggota KMB (52,7%)

mengatakan bahwa kegagalan merupakan hal wajar yang dialami setiap orang, mereka menyadari ketidaksempurnaan merupakan bagian dari diri setiap manusia sebaik apa pun mereka berusaha (*common humanity*). Sementara 4 orang lainnya (47,3%) biasanya lebih memilih menarik diri dengan cara menyendiri untuk melakukan introspeksi ketika mengalami kegagalan, serta senantiasa berusaha mengubah diri mereka untuk menyenangkan orang lain (*isolation*).

Dalam hal kesadaran mengenai kegagalan yang dialami, sebanyak 7 orang dari 9 responden (77,8%) mampu mengakui, menerima kekecewaan yang muncul akibat kegagalan sebagai pembelajaran, serta berusaha menerima, menjalani situasi sulit hari demi hari tanpa menghindari hal itu atau menjadi terlalu tertekan dan stress (*mindfulness*). Sementara sisanya, sebanyak 2 orang (22,2%) mengatakan bahwa mereka merasa pesimistis, ingin menghindar ketika menghadapi situasi sulit, serta terlalu terfokus pada kegagalan yang dialami sehingga merasa tertekan dan stress (*over-identification*).

Berdasarkan hasil survei awal dan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui mengenai “Derajat *Self-Compassion* pada Mahasiswa Buddhis di Keluarga Mahasiswa Buddhis (KMB) Universitas ‘X’ di Kota Bandung”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui gambaran mengenai *self-compassion* pada mahasiswa Buddhis di KMB Universitas ‘X’ di Kota Bandung.

### **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai derajat *self-compassion* pada mahasiswa Buddhis di KMB Universitas 'X' Kota Bandung.

#### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *self-compassion* pada mahasiswa Buddhis di KMB Universitas 'X' di Kota Bandung, gambaran dari masing-masing komponen *self-compassion* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

#### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

Kegunaan teoretis penelitian ini adalah:

- 1) Menambah informasi mengenai *self-compassion* bagi bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Positif.
- 2) Memberikan masukan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*.

#### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

Kegunaan praktis penelitian ini adalah:

- 1) Memberi informasi kepada ketua organisasi KMB Universitas 'X' di Kota Bandung mengenai derajat *self-compassion* yang dimiliki para anggotanya. Hal ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam membuat program-

program pengembangan diri para anggota KMB terutama dalam kaitannya dengan pengembangan ajaran *anatta*, *metta* dan *compassion* yang erat kaitannya dengan *self-compassion*.

- 2) Menambah informasi bagi pembina kerohanian organisasi KMB Universitas 'X' di Kota Bandung (Bhikkhu & bhikkhuni) tentang derajat *self-compassion* yang dimiliki para anggota KMB, sebagai bahan masukan untuk membina mahasiswa agar lebih mengenali dirinya dan mengaitkannya dengan ajaran-ajaran dalam agama Buddha untuk mengembangkan kualitas kepribadian dan spiritualitas para mahasiswa.
- 3) Memberi manfaat bagi para anggota KMB Universitas 'X' di Kota Bandung, melalui program yang dirancang oleh ketua, agar lebih dapat menyadari manfaat dari *self-compassion*, sehingga dapat dioptimalkan demi meningkatkan *mental health* masing-masing individu.

### **1.5 Kerangka Pikir**

Para anggota KMB di Universitas 'X' rata-rata berusia 18-25 tahun dan termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2002). Individu pada masa ini cenderung melakukan introspeksi terhadap hal yang sudah dicapainya. Mereka akan mulai memiliki beberapa tujuan pribadi (*personal goals*) yang berorientasi ke masa depan, keputusan-keputusan, dan komitmen; namun hal ini tidak mudah untuk dicapai. Kegagalan, kenyataan yang meleset dari rencana dan harapan, *feedback* dan kritik-kritik yang diterima bila melakukan kesalahan,



merupakan masalah-masalah yang menimbulkan stres, *self-criticism* yang buruk, dan *self-worth* yang rendah pada individu karena merasa gagal.

Individu pada masa ini cenderung melakukan *self-evaluation* atas pencapaian *goals* yang ditetapkannya akibatnya mereka akan merasa tertekan ketika memikirkan masa depannya/*over-thinking* (Heckhausen & Tomasik, 2002, dalam Lerner & Steinberg, 2004) karena hal ini terkait dengan jati diri/*self-concept* dan *self-worth* individu. Bila *self-concept* individu negatif terhadap dirinya dan tidak menganggap dirinya cukup berharga bagi orang lain, hal ini mencegah individu untuk melakukan *self-kindness* yang merupakan salah satu komponen dari *self-compassion*.

*Self-compassion* menurut Neff adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). Menurut Neff *self-compassion* tidak dapat lepas dari tiga komponen yang saling berkaitan, yaitu: *self-kindness*, *common humanity*; *mindfulness* (Neff, 2009).

*Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk bersikap hangat, memahami diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan kekurangan diri yang terjadi dalam hidupnya. Mahasiswa Buddhis yang memahami ajaran Buddha tentang *metta* atau *compassion*, diharapkan akan lebih tinggi derajat *self-kindness*-

nya. Buddha pernah mengatakan bahwa *compassion* seharusnya juga berlaku bagi diri individu sendiri (*self-kindness*). *Self-kindness* dapat membantu individu dalam mencapai *mental health* (Dunn, Aknin & Norton, 2008, dalam Germer, Siegel, & Fulton, 2013). *Self-kindness* tinggi pada mahasiswa Buddhis yang tergabung dalam KMB di Universitas 'X' ditunjukkan melalui kemampuan mahasiswa untuk menerima keberadaan diri apa adanya, memahami diri, sabar kepada diri sendiri ketika menghadapi teguran atau kritikan atas kekurangan dan kegagalan mencapai prestasi akademik (nilai yang baik, mengulang mata kuliah tertentu) atau ketika menghadapi permasalahan relasi dengan figur signifikan dalam hidupnya (keluarga, sahabat, pasangan, dosen, atasan, rekan kerja, dan figur lainnya). Mereka juga bersedia sabar, memaklumi diri ketika gagal menerapkan ajaran agama Buddha.

Jika individu kurang memiliki pemahaman yang utuh tentang ajaran *metta* atau *compassion* yang seimbang, derajat *self-kindness*-nya menjadi rendah dan memunculkan *self-judgment*. Mahasiswa Buddhis yang melakukan *self-judgment* akan menganggap diri tidak berharga, payah, bodoh, tidak mampu, tidak berguna ketika mendapatkan prestasi yang tidak sesuai harapan, gagal memenuhi target IPK atau pekerjaan bagi yang sudah bekerja, ataupun ketika mendapat kritik mengenai kebiasaan hidup mereka sehari-hari, termasuk kehidupan spiritualitas, dan relasi sosial mereka. Mereka memiliki kecenderungan mengkritik diri terus menerus, terpaku hanya pada kekurangan dirinya. Mereka tidak mempertimbangkan bahwa mereka juga memiliki kelebihan, sehingga muncul perilaku pesimistis, apatis untuk dapat memperbaiki diri.

Komponen kedua yaitu *common humanity*. *Common humanity* adalah kemampuan individu menyadari kenyataan bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami kegagalan, namun orang lain juga pernah merasakan dan memiliki kekurangannya masing-masing serta menganggap kegagalan dan kekurangan merupakan bagian hidup yang dialami oleh semua individu. Komponen ini sejalan dengan ajaran *interconnectedness/paticca samuppada* dalam agama Buddha (Dhammananda, 2007: 160). Ajaran ini mengajarkan bahwa individu dan segala kejadian di dunia ini saling terkait dan berkontribusi pada kehidupan. Begitu juga kejadian buruk seperti kegagalan, dapat terjadi karena adanya kontribusi faktor di luar diri individu bukan hanya kesalahan internal seorang individu, dan hal ini wajar terjadi pada semua orang. Mahasiswa Buddhis yang memahami prinsip saling ketergantungan (*interconnectedness*) diharapkan derajat *common humanity*-nya tinggi, mereka menyadari kenyataan bahwa orang lain juga dapat mengalami kesulitan dan memiliki kekurangan masing-masing dalam hidupnya. Ketika mahasiswa mendapatkan nilai yang buruk, atau permasalahan relasi dengan orang lain dalam organisasi, figur signifikan, maupun dengan dirinya sendiri yang masih banyak mengalami kebimbangan, mereka menganggap bahwa itu semua adalah hal yang wajar dialami setiap individu yang masih terus belajar dan berkembang, termasuk dirinya.

Jika komponen *common humanity* ini rendah, akan muncul perilaku *isolation*. Hal ini karena mahasiswa kurang memahami ajaran *interconnectedness*, individu menganggap kesalahan sepenuhnya berasal dari dirinya sehingga muncul perasaan bersalah dan kecenderungan mengisolasi diri untuk merenungkan

kegagalan yang terjadi. Mahasiswa Buddhis yang derajat komponen *common humanity*-nya rendah akan lebih memilih menarik diri saat mendapatkan nilai buruk atau teguran dan *feedback* dari orang lain, menganggap tidak seharusnya penderitaan dan kekurangan terjadi pada dirinya. Ketika mendapatkan nilai yang buruk, mengalami relasi yang buruk dengan orang lain, atau masalah pekerjaan, mereka menganggap kesalahan sepenuhnya berasal dari diri mereka yang memiliki banyak kekurangan dan inkompeten, berpikir bahwa hal itu tidak seharusnya terjadi.

Komponen terakhir dari *self-compassion* yaitu kesadaran/*mindfulness*. *Mindfulness* menurut Neff (2003) yaitu kemampuan menerima dan menyadari kesalahan, kekurangan, dan kegagalan apa adanya, tanpa melebih-lebihkan kenyataan atau berusaha menghindari/menyangkal kenyataan yang ada. *Mindfulness* merupakan kunci untuk memahami salah satu ajaran agama Buddha tentang *anatta*. Ajaran non-egoistik ini mengajarkan individu untuk mengamati dan menghayati kejadian apa pun yang dialami oleh diri dalam perspektif yang benar dan apa adanya (Dhammananda, 2007). *Anatta* menghindarkan individu dari perilaku mengkritik diri akibat kesalahan dan kegagalan yang terjadi, karena memahami kejadian buruk tanpa memberi muatan 'aku' di dalamnya (Ven. Gunaratana, 1994, dalam <http://buddhism.about.com/.../right-mindfulness.htm>). Sejalan dengan hal ini, Barbara O'Brien (2013) dalam [www.buddhism.about.com](http://www.buddhism.about.com) mengungkapkan pemahaman bahwa *anatta* akan memunculkan *mindfulness* atas penderitaan yang dialami, sehingga individu menjadi mampu melakukan *self-compassion*. *Anatta* juga menimbulkan ketenangan dan perasaan

*interconnectedness* dalam menyikapi kegagalan serta kesalahan (Dunn, Akin, & Norton, 2008). Mahasiswa yang memahami ajaran *anatta* akan memiliki derajat *mindfulness* yang tinggi. Mereka dapat menerima, menilai kesalahan, kekurangan, dan kegagalan yang dialami apa adanya. Mahasiswa dapat menerima dan mengakui bahwa tidak selalu mudah membina relasi dengan orang lain, keterbatasan diri dalam hal memenuhi target pribadi maupun target yang ditentukan pihak luar, kekurangan diri dalam mengaplikasikan ajaran agama Buddha dalam hidupnya tanpa mendramatisir masalah yang terjadi.

Pemahaman yang kurang tentang *anatta* akan menghasilkan *mindfulness* yang rendah pada mahasiswa sehingga muncul *over-identification* terhadap pengalaman buruk yang dialaminya. Mahasiswa Buddhis yang *over-identification* akan menganggap dirinya memang tidak mampu menjadi individu Buddhis maupun mahasiswa yang berhasil. Mereka akan mendramatisasi situasi dan bereaksi secara emosional terhadap nilai buruk, *feedback*, dan kekurangan diri. Selain *over-identification*, *mindfulness* yang rendah juga dapat menghasilkan perilaku *avoidance*. *Avoidance*, membuat mahasiswa Buddhis tidak bisa menerima kegagalannya dan selalu menghindari dari konsekuensi buruk yang mungkin terjadi, mereka mungkin tidak memiliki target dalam hidupnya, misalnya saja target IPK atau tahun lulus, karena mereka takut gagal mencapainya. Mereka mungkin menghindari relasi mendalam dengan orang lain karena pernah gagal dalam membina relasi.

Jika mahasiswa Buddhis memiliki derajat yang tinggi dalam komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, ia akan memiliki *self-compassion*

yang tinggi (Neff, 2011). Sebaliknya, jika mahasiswa Buddhis memiliki derajat yang rendah dalam *self-compassion*, akan memunculkan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification/avoidance*. Untuk dapat menyimpulkan bahwa individu memiliki *self-compassion* yang tinggi atau rendah, harus dilihat melalui ketiga komponen yang saling terkait dalam *self-compassion* (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2011).

Pemahaman mahasiswa akan *common humanity* yang berkaitan dengan ajaran Buddha mengenai *interconnectedness*, yaitu prinsip bahwa setiap manusia saling terkait untuk memberi harmoni bagi kehidupan, termasuk ketidaksempurnaan dan kesempurnaan yang wajar dimiliki setiap individu, akan membuat individu memperlakukan dirinya dengan lebih baik (*self-kindness*), mengurangi kritik atas kekurangan yang dimiliki dirinya maupun orang lain.

Dengan berkurangnya kritik, individu menjadi lebih dapat menilai dan memperbaiki kelemahannya secara objektif (*mindfulness*), tanpa menjadi malu atau merasa bersalah. Apabila individu baik terhadap dirinya, perhatian, sabar (*self-kindness*), mereka lebih mampu menoleransi kekurangan yang mereka miliki dan tidak terlalu menghiraukan penilaian orang lain terhadap mereka, termasuk dalam hal ini dari dosen, keluarga, sahabat, pembimbing rohani, maupun pasangan mereka. Mereka juga memilih untuk tetap terhubung dengan orang lain dan membagi pengalaman kegagalan mereka daripada menarik diri dan merasa rendah diri karena memiliki kekurangan (*common humanity*).

Individu yang memilih melakukan *self-kindness* akan memberikan pemahaman kepada dirinya bahwa setiap orang wajar memiliki kekurangan dan melakukan kesalahan (*mindfulness*), tidak ada hal yang perlu dilebih-lebihkan atau disembunyikan. Sebaliknya, mereka akan menilai kesalahannya secara objektif, kemudian melakukan usaha perbaikan secara aktif yang bisa dilakukan saat ini. Mereka tidak menyesali masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. *Mindfulness* membuat individu terhindar dari perilaku mengecam diri (*self-judgment*), karena individu memahami bahwa orang lain juga pernah dan wajar melakukan kesalahan, bukan hanya dirinya (*common humanity*), ia tidak mendramatisasi kesalahan, kekurangan, kegagalan dirinya atau orang lain. Pemahaman ini membuat individu merasa layak untuk tetap terhubung dengan orang lain (Barnard & Curry, 2011).

Tinggi rendahnya derajat *self-compassion* individu, dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah: kepribadian, jenis kelamin, serta kematangan emosi/*emotional maturity* (Neff & Pommier, 2012), sedangkan faktor eksternal yaitu *role of culture* (termasuk agama) dan *role of parents* (*Attachment, maternal criticism, modeling parents*).

Terkait faktor kepribadian, *self-compassion* memiliki korelasi negatif dengan *neuroticism*. Individu dengan derajat *neuroticism* tinggi, memiliki karakteristik tertekan, gelisah, dan tidak aman, sehingga derajat *self-compassion*-nya rendah. Sementara itu, individu dengan *neuroticism* rendah memiliki karakteristik tenang, bergairah, dan aman (Robbins, 2001, dalam Neff & Kirkpatrick, 2007), sehingga diasumsikan derajat *self-compassion*-nya tinggi.

Berbeda dengan *trait* kepribadian *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* yang memiliki korelasi positif dengan *self-compassion*. Individu dengan *trait extroversion* cenderung ramah dan terbuka serta menghabiskan banyak waktu untuk mempertahankan dan menikmati sejumlah besar hubungan (Robbins, 2001, dalam Neff & Kirkpatrick, 2007). *Trait agreeableness* dan *extroversion* yang tinggi akan berorientasi pada sifat sosial sehingga mereka dapat melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (*common humanity*), sehingga individu mampu *self-compassion*. *Trait conscientiousness* menekankan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas. Jadi, individu lebih memperhatikan kebutuhan mereka dan dapat merespons situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggung jawab, tanpa memberikan kritik diri yang berlebihan (*self-kindness, mindfulness*), hal ini dapat meningkatkan *self-compassion* individu.

*Self-compassion* juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih sering mengulang-ulang pemikiran negatif, sehingga *self-compassion*-nya menjadi lebih rendah daripada pria (Neff, 2011). Faktor internal ketiga adalah kematangan emosi/*emotional maturity* (Neff & Pommier, 2012). Mahasiswa Buddhis dalam penelitian kali ini termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal, dengan rentang usia sekitar akhir belasan tahun ( $\pm 18$  tahun) hingga awal 30 tahun (Santrock, 2003), merupakan tahap lanjutan masa remaja menuju dewasa. Emosi yang timbul di masa remaja masih sangat kuat dan labil, hal ini dapat memengaruhi derajat *self-compassion* menjadi rendah



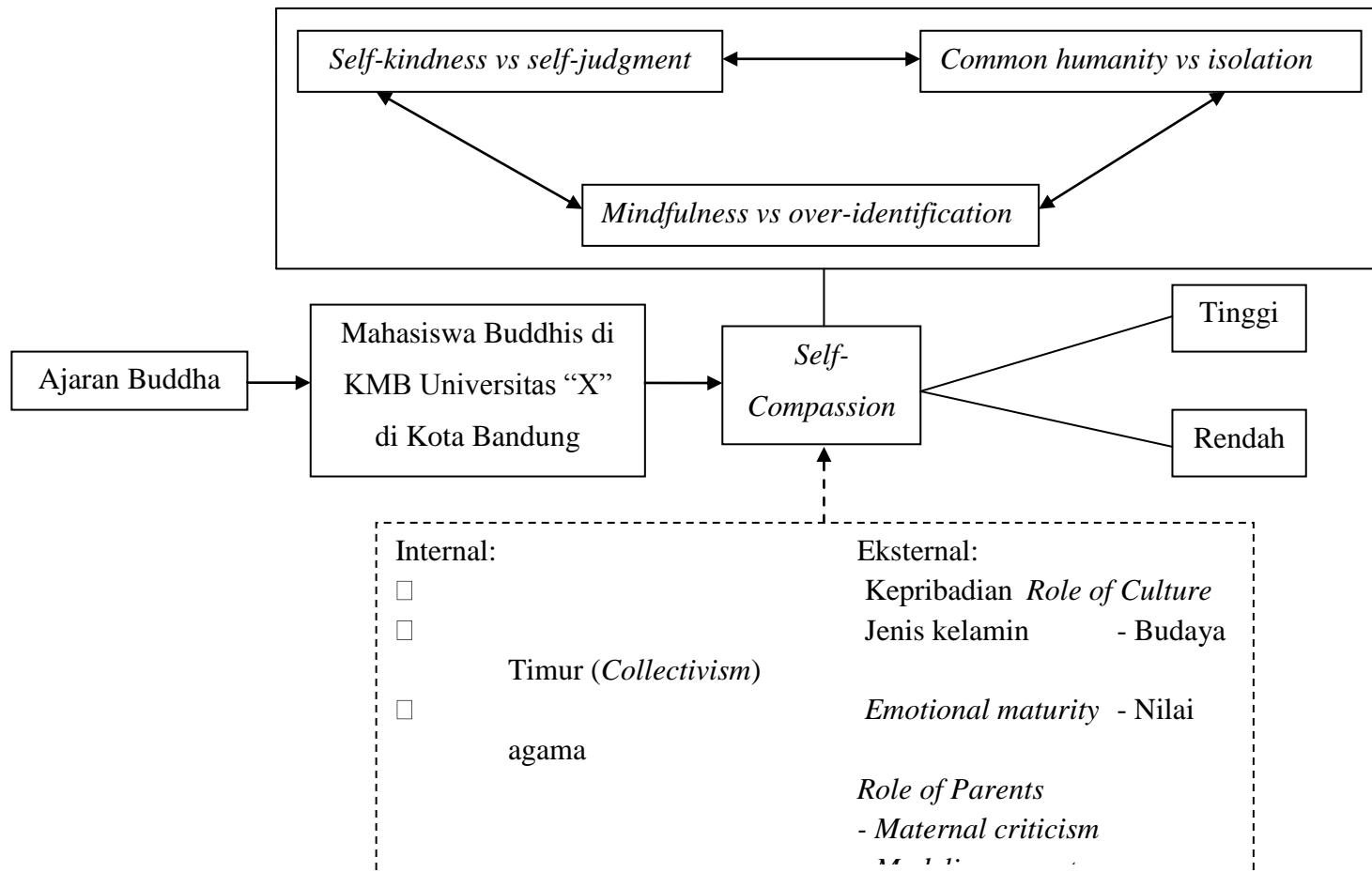
dalam diri individu dewasa awal. Oleh karena masa dewasa awal juga merupakan masa yang masih banyak dipengaruhi oleh lingkungan, dibutuhkan kemampuan individu untuk mereduksi dan mengelola emosi yang dirasakan dengan benar, agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain (Paramitasari & Alfian, 2012).

*Self-compassion* dapat dipengaruhi oleh *role of culture*. Indonesia merupakan salah satu negara penganut nilai budaya Timur (*collectivism*), yaitu, kepentingan diri sendiri harus dikesampingkan demi kepentingan orang lain atau kelompok. *Value* ini dapat menjadi penghambat untuk meningkatkan derajat *self-compassion* karena individu terlalu mementingkan *compassion for others*. Selain nilai budaya *collectivism*, tercakup juga nilai-nilai yang diperoleh dari kepercayaan yang dimiliki. Ajaran agama Buddha begitu erat kaitannya dengan nilai-nilai *compassion* dan *wisdom/mindfulness*, diharapkan hal ini menjadi dasar pembangun *self-compassion* yang tinggi dalam diri mahasiswa Buddhis.

*Role of parents* juga memengaruhi derajat *self-compassion* pada individu. *Role of parents* terdiri dari *attachment*, *maternal criticism* dan *modeling of parents*. *Attachment* merupakan ikatan emosional yang kuat antara individu dan pengasuhnya (Bowlby, 1969, 1973, dalam Bretherton, 1992). Jika mahasiswa Buddhis mendapatkan *secure attachment* dari orang tua mereka, mereka akan merasa bahwa mereka layak untuk mendapatkan kasih sayang. Mereka merasa aman dan mampu memercayai orang lain. Sebaliknya, *insecure attachment* dari orang tua, membuat mereka merasa tidak layak mendapatkan cinta dan kasih sayang, dan tidak bisa memercayai orang lain. Oleh karena itu mahasiswa Buddhis yang mendapatkan *secure attachment* dari orang tua mereka, diharapkan

memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada individu yang tidak mendapatkan *secure attachment* (Neff, 2011).

*Maternal criticism* dapat memengaruhi *self-compassion*. Individu yang mendapatkan kehangatan dan hubungan yang saling mendukung dengan orang tua mereka, menerima dan memberi *compassion* kepada mereka, akan lebih mampu melakukan *self-compassion* (Storolow & Atwood, 1996) daripada individu yang tinggal dengan orang tua yang “dingin” dan sering mengkritik mereka saat melakukan kesalahan (Brown, 1999, dalam Neff, 2003). Selain itu, model orang tua yang suka mengkritik diri dan *self-judgment* saat menghadapi kekurangan, kegagalan atau kesulitan (Neff & McGehee, 2008) akan menjadi model bagi individu untuk melakukan hal yang sama saat ia juga mengalami kegagalan, kekurangan dan kesulitan sebagai mahasiswa maupun kehidupan sehari-hari. Hal ini akan menyebabkan derajat *self-compassion* yang rendah dalam diri individu.



**Bagan 1.5 Kerangka Pikir**

## 1.6 Asumsi Penelitian

- a. Derajat *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa Buddhis di KMB Universitas 'X' terdiri dari komponen: *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang tinggi pula. Sebaliknya, *self-compassion* yang rendah pada mahasiswa Buddhis yang tergabung dalam KMB Universitas 'X' di Kota Bandung akan memunculkan *self-judgment*, *isolation*, atau *over-identification/avoidance*.
- b. Derajat *self-compassion* akan cenderung tinggi bila mahasiswa Buddhis yang tergabung dalam KMB Universitas 'X' di Kota Bandung memahami ajaran Buddha mengenai *metta* yang sejalan dengan komponen *self-kindness*, *interconnectedness/paticca samuppada* yang sejalan dengan komponen *common humanity*, serta *anatta* yang sejalan dengan komponen *mindfulness*. Sebaliknya, derajat *self-compassion* akan cenderung rendah bila mahasiswa kurang memahami ajaran-ajaran tersebut.
- c. *Self-compassion* mahasiswa Buddhis yang tergabung dalam KMB Universitas 'X' di Kota Bandung dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kepribadian, jenis kelamin, dan *emotional maturity*, juga faktor eksternal yaitu *role of culture* (termasuk nilai agama), serta *role of parents* yang terdiri dari *attachment*, *maternal criticism*, dan *modeling of parents*.