

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Era reformasi sudah berlangsung di Indonesia yang ditandai dengan adanya keterbukaan dan kebebasan dalam berbagai segi kehidupan. Sekarang dirasakan adanya kebebasan dalam menyampaikan pendapat tanpa rasa takut. Kehidupan berdemokrasi yang semakin berkembang menjadikan rakyat lebih berani dan terbuka dalam penyampaian aspirasi mereka. Bentuk penyampaian pendapat di muka umum semakin mendapat tempat dan makin sering terjadi, mulai dari demo atau unjuk rasa menuntut kenaikan gaji sampai demo menuntut turunnya presiden. Ketika berlangsungnya aksi demonstrasi tidak jarang terjadi tindakan pemaksaan dan bahkan sampai perusakan fasilitas umum. Demonstrasi atau unjuk rasa yang dilakukan oleh masyarakat berujung pada kerusuhan dan tidak jarang menelan korban. Oleh sebab itu, dikerahkan satuan polisi untuk mengamankan masyarakat ketika berlangsungnya unjuk rasa (e-journal Gunadarma, 2012).

Fungsi dan tujuan kepolisian Republik Indonesia dijelaskan di dalam tugas pokok kepolisian yaitu memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat (pasal 13). Tugas tersebut juga diberlakukan pada anggota kepolisian di Polres Soreang Kabupaten Bandung, termasuk anggota Dalmas (pengendalian massa). Pengendalian Massa (Dalmas) dari sudut pandang POLRI

merupakan suatu kegiatan memberikan perlindungan yaitu dalam bentuk melindungi massa ketika berunjuk rasa atau menyampaikan aspirasinya di muka umum, agar tidak anarkis dan menimbulkan korban, serta melindungi fasilitas dan lembaga yang sedang didemo oleh masyarakat agar tidak terjadi kekacauan ataupun kerusakan. Dalmas pun memberikan pelayanan dalam bentuk ikut turun langsung dalam penjagaan dan pengaturan lalu lintas dan gerakan kemanusiaan yaitu membantu penyelamatan dan pencarian korban bencana alam. Selain itu, Dalmas memberikan pengayoman pada masyarakat dalam bentuk memberikan informasi mengenai hal-hal yang kurang dimengerti oleh masyarakat, dan menjelaskan bagaimana agar situasi unjuk rasa tidak anarkis, karena jika anarkis akan dikenakan sanksi atau hukuman. Berdasarkan tugas pokok yang telah dijabarkan di atas, Dalmas lebih banyak berkomunikasi dan berhadapan secara langsung dengan masyarakat.

Berdasarkan tugas yang dijalankan anggota kepolisian Dalmas terlihat bahwa polisi Dalmas memerlukan *compassion* terhadap orang lain dalam melaksanakan tugasnya atau yang disebut dengan *compassion for other*. *Compassion for other* adalah kemampuan individu untuk menyadari dan melihat secara jelas penderitaan orang lain, serta memberikan kebaikan, kepedulian, dan pemahaman terhadap penderitaan mereka (Neff, 2011). Dengan banyaknya *compassion* yang diberikan anggota polisi Dalmas kepada masyarakat, Sehingga para anggota polisi Dalmas kurang dapat memberikan *compassion* pada dirinya sendiri yang disebut dengan *self-compassion* (Neff, 2011).

*Self-compassion* merupakan keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan kebaikan dan pengertian pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). Terdapat tiga komponen dalam *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* merupakan kemampuan untuk bersikap baik dan memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian atau *self-criticisim* terhadap kekurangan, kegagalan, dan pengalaman yang menyakitkan. Jika individu mengkritik diri secara berlebihan saat mengalami kegagalan atau penderitaan, hal tersebut akan mengarah pada *self-judgement*.

Komponen *common humanity* adalah kemampuan untuk melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri. Mengingat orang lain juga mengalami penderitaan yang sama, bahkan mungkin lebih buruk, akan membuat seseorang melihat suatu kejadian dalam perspektif yang lebih luas. Jika individu menganggap hanya dirinya yang mengalami kegagalan atau penderitaan dan merasa kegagalan atau penderitaan tersebut bukanlah kejadian yang pasti dialami semua manusia, hal ini akan mengarah pada *isolation*.

Komponen *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk menyadari dan menghadapi perasaan yang dirasakan saat mengalami suatu kegagalan atau pengalaman yang menyakitkan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaan itu. Jika individu menyangkal atau bereaksi secara berlebihan terhadap kegagalan atau

penderitaan yang dialaminya, hal tersebut akan mengarah pada *over identification* (Neff, 2003).

Pada penelitian kali ini telah dilakukan survey pada anggota Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung terkait dengan *self-compassion* yang dimiliki berdasarkan tugas anggota Dalmas. Berdasarkan wawancara dengan salah satu polisi Dalmas, ketika menjalankan tugasnya Dalmas dituntut untuk bersikap profesional dan mandiri dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Anggota polisi Dalmas memiliki tuntutan yang saling bertentangan, di satu sisi polisi Dalmas harus melindungi dan mengayomi masyarakat yang berarti polisi harus senantiasa memiliki sifat yang sabar dan lembut, sedangkan di sisi lain polisi harus bertindak tegas bahkan kadangkala harus bertindak keras dalam menjalankan fungsinya sebagai penegak hukum. Saat melakukan penjagaan unjuk rasa, seringkali anggota Dalmas diperlakukan tidak wajar, mereka seringkali disalahkan oleh kedua pihak. Sebenarnya posisi polisi Dalmas ketika melaksanakan tugas untuk menjaga massa itu netral, namun banyak orang yang tidak tahu. Di satu sisi lembaga atau perusahaan yang didemo oleh massa beranggapan bahwa polisi berpihak kepada massa, sedangkan dari pihak massa beranggapan bahwa polisi melindungi dan berpihak kepada lembaga atau perusahaan tersebut. Dengan keadaan seperti ini, seringkali muncul perasaan bersalah pada diri mereka, dan menganggap hanya mereka yang diperlakukan seperti itu, serta seringkali membuat anggota Dalmas merasa emosi, namun mereka harus tetap bersikap profesional dalam menjalankan tugasnya. Anggota polisi Dalmas yang

memiliki *self-compassion*, maka mereka akan mampu mengatasi tuntutan pekerjaannya

Polisi Dalmas akan menjalankan setiap tugasnya berdasarkan keputusan dan perintah dari Kapolres (kepala polisi resort) atau Kasat (kepala satuan). Para anggota polisi harus memenuhi target dalam setiap pekerjaannya, seperti menjaga agar seluruh massa yang sedang berunjuk rasa tetap tenang dan tidak anarkis. Pada saat menangani unjuk rasa atau demo yang besar, misalnya saja demo kenaikan harga BBM, para polisi Dalmas bertugas untuk menjaga suasana agar tetap kondusif dan massa dapat tetap menyampaikan aspirasinya. Selain itu, salah satu anggota Dalmas mengatakan, setiap unjuk rasa yang dilakukan masyarakat memang sudah dipersiapkan sebelumnya. Hal tersebut diketahui dari pemberitahuan secara tertulis yang diterima oleh Polres.

Setiap masyarakat yang akan melakukan demonstrasi atau unjuk rasa, harus memberitahunya kepada Polres, hal ini dilakukan masyarakat untuk meminta perlindungan dari anggota kepolisian, agar unjuk rasa berjalan dengan tertib dan lancar. Setiap kali surat pemberitahuan datang, maka pada saat itu juga anggota polisi diharuskan bersiap untuk terjun ke lapangan tempat unjuk rasa itu berlangsung. Atasan tidak memperdulikan apa pun dan bagaimana pun kondisi anggota Dalmas pada saat itu, saat diperintahkan bertugas, mereka semua harus melaksanakannya tanpa kecuali. Begitu pun pada saat ditugaskan untuk turun langsung menolong atau membantu penyelamatan dan pencarian para korban bencana alam.

Berdasarkan wawancara dengan 10 anggota Dalmas, 2 dari 10 anggota Dalmas merasakan bahwa mereka dilecehkan oleh massa saat melakukan penjagaan unjuk rasa, misalnya saja berkata tidak wajar terhadap anggota polisi Dalmas, hal ini yang seringkali membuat polisi Dalmas tidak bisa menerima perlakuan massa. Pertama kali mendapatkan perlakuan seperti itu, mereka merasa takut untuk menjalani pekerjaannya, namun lama kelamaan mereka menyadari bahwa hal tersebut merupakan risiko dari pekerjaannya, hal tersebut membuat mereka tidak mengkritik diri ketika di maki-maki oleh massa, karena mereka menganggap banyak orang yang lebih menderita dibandingkannya, sehingga kejadian-kejadian yang dialaminya di hari itu tidak pernah terbawa di pekerjaannya yang lain.

Menurut 2 orang anggota polisi Dalmas, ketika mereka gagal dalam pengamanan massa, tidak jarang massa yang melemparkan benda-benda ataupun benda yang kotor kepada para polisi Dalmas. Perlakuan massa tersebut terhadap polisi, merupakan suatu tekanan tersendiri bagi diri polisi Dalmas, meskipun ada perasaan kesal, mereka berusaha menahan emosinya, hal tersebut seringkali membuat mereka mengeluh dan merasa mengapa hanya polisi yang selalu mendapatkan perlakuan seperti ini, mereka seringkali mengkritik dirinya karena kegagalan yang dialaminya, mereka pun merasa takut kegagalan yang dialaminya akan terulang lagi di pekerjaannya yang lain.

Menurut seorang anggota Dalmas, Ketika Dalmas gagal dalam mengatasi kondisi unjuk rasa yang mengakibatkan massa ricuh dan anarkis, serta tak segan-segan bertindak tidak wajar terhadap polisi, misalnya berkata kasar ataupun memaki-

maki para polisi Dalmas, serta tidak jarang beberapa massa langsung datang ke hadapan mereka sambil menunjuk-menunjuk. Meskipun para anggota Dalmas merasa sakit hati, mereka harus tetap bekerja secara profesional. Selain itu jika massa sudah anarkis, maka akan menimbulkan korban, misalnya massa yang luka-luka, bahkan sampai ada yang meninggal dunia, hal itu yang seringkali membuat para anggota Dalmas merasa gagal dan adanya penyesalan dalam menjalankan tugasnya. Kegagalan yang dialami, tidak membuat ia mengkritik dirinya, tetapi ia selalu menjadikan suatu pelajaran, sehingga ia tidak takut kegagalan yang dialaminya akan terulang kembali karena ia mengatakan pernah mendapatkan keberhasilan di dalam pekerjaannya yang lain.

Selain itu, berdasarkan paparan 2 orang anggota Dalmas yang pernah menjabat sebagai Danton (komandan peleton), mengatakan ketika melihat anak buahnya dimarahi atau dihukum oleh atasan, mereka merasa sakit hati, tidak tega dan merasa bahwa mereka tidak bisa mendidik anak buahnya dengan baik, seringkali merasa hanya dirinya sendiri yang tidak bisa mendidik, sedangkan temannya yang lain yang menjabat sebagai danton bisa mendidik anak buahnya. Mereka seringkali mengkritik diri karena menurut mereka akan termotivasi jika ia mengkritik dirinya, sehingga ia tidak takut kegagalan yang ia alami akan terjadi lagi.

Ketika terjadi bencana alam, anggota Dalmas ditugaskan untuk terjun langsung menolong dan membantu masyarakat yang sedang terkena musibah. Atasan atau pimpinan tidak mempedulikan mereka sedang dalam situasi bagaimanapun, misalnya saja sakit, mereka tetap diharuskan untuk menolong korban yang sedang terkena

musibah. 3 orang anggota Dalmas mengatakan, mereka ikhlas membantu masyarakat dan memiliki niat yang murni untuk menolong, namun tidak jarang ada masyarakat yang tidak menerima dan mengatakan bahwa mereka tidak membutuhkan polisi. Begitu pun ketika mereka sedang mendapat tugas di tempat bencana tanah longsor, mereka harus sigap untuk menolong masyarakat yang sedang terkena bencana. Ketika mereka gagal dalam menemukan korban yang terkena bencana ataupun gagal menolong warga, seringkali timbul penyesalan dalam diri mereka. Akan tetapi, mereka harus menghadapi apapun yang akan terjadi, sehingga mereka tidak menyalahkan diri sendiri, meskipun seringkali mereka merasa takut kegagalan yang dialami akan terulangi lagi, namun mereka menyadari bahwa orang lain pun pasti pernah merasakan apa yang mereka rasakan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang anggota Dalmas Polres Soreang Kabupaten Bandung diperoleh data bahwa, sebanyak 30% anggota polisi Dalmas tidak mengkritik diri secara berlebihan terhadap kegagalan sebagai anggota Dalmas, seperti kegagalan dalam menertibkan massa yang sedang unjuk rasa, dan yang menganggap wajar perlakuan massa terhadap diri polisi Dalmas (*self-kindness*), sedangkan sebanyak 70% anggota Dalmas ketika melakukan kesalahan di dalam melaksanakan perintah dari atasan akan terus mengkritik dirinya (*self-judgement*).

Selain komponen *self-kindness* dari 10 orang anggota Dalmas, sebanyak 50% anggota Dalmas memandang setiap penderitaan dan kegagalan yang terjadi sebagai pengalaman yang dialami oleh semua orang (*common humanity*). 50% anggota



Dalmas lain merasa hanya dirinya yang mengalami penderitaan dan menganggap kegagalan yang dialaminya sebagai kejadian yang tidak wajar bagi manusia (*isolation*).

Selain kedua komponen di atas, dari 10 anggota Dalmas, sebanyak 70% anggota Dalmas menyadari setiap penderitaan dan kegagalan yang dialaminya tanpa melebih-lebihkan, karena polisi Dalmas tersebut pernah juga mendapat keberhasilan dari pekerjaannya sebelumnya (*mindfulness*). Sebanyak 30% anggota Dalmas merasa takut dengan kegagalan atau penderitaan yang dialaminya akan terulang di pekerjaan-pekerjaannya yang lain, yang seringkali membuat para polisi Dalmas takut untuk menerima situasi yang sama seperti yang telah dialaminya dan malas untuk masuk kerja (*over-identification*).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui para anggota Dalmas memiliki derajat *self-compassion* yang bervariasi, sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self-compassion* pada anggota pengendalian massa (Dalmas) POLRI di Polres Soreang Kabupaten Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana *Self-Compassion* yang dimiliki para anggota Dalmas (pendalian massa) POLRI di Polres Soreang Kabupaten Bandung.

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

#### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran mengenai *self-compassion* pada anggota Dalmas (pengendalian massa) POLRI di Polres Soreang Kabupaten Bandung.

#### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *self-compassion* pada anggota kepolisian Dalmas (pengendalian massa) di Polres Soreang Kabupaten Bandung, gambaran dari masing-masing komponen *self-compassion*, dan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, yaitu *role of parent*, *personality*, budaya, dan *compassion for other*.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

#### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

1. Menambah informasi mengenai *self-compassion* pada bidang psikologi khususnya bidang Psikologi Industri dan Organisasi dan *mental health*.
2. Memberikan masukan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*.

#### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

1. Dapat memberi informasi dan pengetahuan tentang derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh anggota Dalmas POLRI di Polres Soreang Kabupaten Bandung kepada Departemen Psikologi di Kepolisian, sehingga dapat

memberikan bimbingan bagi para anggota Dalmas dalam menghadapi kegagalan ataupun penderitaan, baik dalam pekerjaannya maupun kejadian sehari-hari agar mendapatkan kesejahteraan, termasuk kecemasan yang berkurang, juga dapat mempertahankan keseimbangan emosinya.

2. Menambah informasi bagi anggota Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung sendiri agar mendapatkan gambaran umum mengenai derajat *self-compassion*.

### **1.5 Kerangka Pemikiran**

Pengendalian massa atau Dalmas dari sudut pandang POLRI adalah suatu kegiatan memberikan perlindungan pengayoman dan pelayanan terhadap sekelompok masyarakat yang sedang menyampaikan pendapat atau aspirasinya di muka umum guna mencegah masuknya pihak tertentu atau provokator. Tugas Dalmas semakin lama semakin bertambah. Berdasarkan *job description* Para polisi dituntut untuk bekerja secara optimal dalam memenuhi tuntutan-tuntutan tugas kepolisian. Permasalahan di masyarakat yang semakin kompleks, membuat para anggota kepolisian harus bekerja lebih profesional, yaitu di samping harus bersikap lembut kepada masyarakat, mereka juga harus bersikap tegas.

Polisi Dalmas bekerja langsung di lapangan dan berhadapan langsung dengan masyarakat, khususnya massa yang sedang unjuk rasa. Dalmas bertugas untuk menjaga situasi unjuk rasa agar tetap stabil, serta menjaga masyarakat yang sedang unjuk rasa agar tidak anarkis, dengan memberikan pengamanan kepada sekelompok

masyarakat, meskipun dalam kenyataannya para masyarakat seringkali bertindak agresif ataupun bertindak tidak wajar kepada para polisi Dalmas, dan tekanan yang diberikan pimpinan pun sangat berpengaruh terhadap pandangan mereka mengenai kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugasnya sebagai anggota polisi Dalmas. Akan tetapi para anggota Dalmas dituntut untuk tetap bersikap profesional dan mandiri dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Selain itu tugas yang harus dijalankan oleh para anggota Dalmas adalah turut membantu masyarakat dan mengevakuasi korban bila terjadi bencana alam. Dalmas memiliki tugas untuk lebih banyak memberikan *compassion* kepada orang lain.

Menurut Neff (2011) seseorang yang terus-menerus memberikan *compassion* pada orang lain, maka individu tersebut akan kesulitan memberikan *compassion* pada dirinya sendiri, atau yang disebut *self-compassion*, sehingga para anggota polisi Dalmas akan sulit memberikan *compassion* pada dirinya sendiri, ketika mereka mendapatkan tekanan, pada saat menolong korban bencana alam ataupun saat menghadapi masyarakat yang seringkali bersikap tidak wajar pada mereka, seperti saat menghadapi massa yang sedang unjuk rasa.

*Self-compassion* meliputi adanya keterbukaan dan kesadaran para polisi Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan kebaikan dan pengertian pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003), dimana anggota Dalmas akan memberikan pengertian pada diri mereka sendiri

terhadap kegagalan dan penderitaan yang di alaminya, serta tidak melebih-lebihkan perasaan tersebut dan tidak merasa sendiri dengan kegagalan dan penderitaan yang dialaminya.

*Self-compassion* terdiri atas komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* merupakan kemampuan polisi Dalmas untuk bersikap baik dan memahami diri mereka sendiri tanpa melakukan penilaian atau *self-criticism* terhadap kekurangan, kegagalan, dan pengalaman yang menyakitkan. Polisi Dalmas harus memenuhi target dalam setiap pekerjaannya, yaitu membuat agar massa yang sedang berunjuk rasa tetap tenang dan tidak anarkis, namun saat polisi Dalmas mengalami kegagalan dalam menanggulangi massa yang sedang unjuk rasa, ketika massa menjadi anarkis dan bertindak tidak wajar kepada para polisi Dalmas, mereka tidak diperbolehkan untuk melakukan kekerasan. Akan tetapi dengan *Self-kindness*, bukan hanya para anggota Dalmas akan berhenti untuk mengkritik dirinya, juga mereka dapat menghibur diri sendiri, akan meringankan dan memberi ketenangan pada pikiran mereka, sehingga setiap tekanan yang dihadapi oleh para polisi Dalmas tidak menjadi beban. Saat para anggota Dalmas memberikan empati dan dukungan kepada dirinya, mereka belajar untuk percaya bahwa bantuan akan selalu ada. *Self-judgement* yaitu ketika para anggota Dalmas memandang kekurangan, kegagalan, dan pengalaman yang menyakitkan akan cenderung untuk mengkritik dirinya sendiri, serta mereka pun tidak segan-segan menilai dirinya sendiri sebagai orang yang tidak bisa melakukan apa-apa dengan kata lain *self-criticism*.

*Common humanity* merupakan kemampuan untuk melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003). Mengingat orang lain juga mengalami penderitaan yang sama, bahkan mungkin lebih buruk, akan membuat polisi Dalmas melihat suatu kejadian dalam perspektif yang lebih luas. Para polisi Dalmas tidak jarang yang dimaki-maki oleh massa ataupun massa yang bertindak agresif ketika mereka sedang melakukan pengamanan unjuk rasa. Akan tetapi anggota polisi Dalmas yang memandang bahwa penderitaan yang dialaminya dipandang sebagai penderitaan yang dialami oleh semua manusia atau para anggota Dalmas yang memiliki *common humanity*. Para polisi Dalmas yang tidak memiliki *common humanity*, maka ia akan merasa terisolasi atau yang disebut *isolation*, mereka juga akan merasa bahwa orang lain tidak pernah gagal, dan orang lain hanya mengejek atau menertawakan kekurangan dirinya.

Komponen berikutnya adalah *mindfulness*, merupakan kemampuan para polisi Dalmas untuk menyadari dan menghadapi perasaan yang mereka rasakan saat mengalami kegagalan atau pengalaman yang menyakitkan, tanpa menekan, melebih-lebihkan ataupun mengurangi perasaannya itu. Para anggota polisi Dalmas yang menyadari akan penderitaannya tersebut, atau dengan kata lain *mindfulness*, akan mengatasi penderitaan mereka dengan caranya sendiri, misalnya dengan melakukan suatu kegiatan positif, dan akan memutuskan perasaan mana yang harus diperhatikan dan perasaan mana yang harus diabaikan. Sebaliknya, *Over-identification* akan membuat para polisi Dalmas berisiko kelelahan, dan kewalahan, karena mereka menghabiskan banyak energi untuk mencoba mengatasi masalah eksternal tanpa

mengingat untuk menenangkan dirinya. Mereka akan mengingat terus kegagalan yang dialaminya dan merasa bahwa kegagalan tersebut akan terus dialaminya. Jika para polisi Dalmas memperbolehkan perasaan itu muncul terus-menerus, perasaan tersebut akan menguasai mereka.

Jika polisi Dalmas memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen itu, maka anggota polisi Dalmas memiliki *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2011). Komponen-komponen tersebut saling berhubungan secara timbal balik. Jika polisi Dalmas memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman dan kesabaran terhadap penderitaan ataupun kegagalan yang dialami, mereka tidak akan merasa malu pada kesalahan mereka dan mundur dari orang lain, atau yang disebut dengan *self-kindness*. Mereka akan membagikan hal itu dengan orang lain, dan mengamati bahwa masih banyak orang lain yang juga mengalami penderitaan, yang disebut *common humanity*. Pada waktu yang bersamaan, akan membuat polisi Dalmas memperhatikan kegagalannya saat ini dan memandang kegagalan tersebut secara objektif (*mindfulness*).

Begitu juga saat anggota Dalmas melihat kegagalan dan penderitaan yang dialaminya secara objektif dan apa adanya (*mindfulness*), mereka akan menghindari pemberian kritik yang berlebihan pada dirinya (*self-kindness*) dan mereka akan menyadari bahwa semua orang juga pernah mengalami kegagalan ataupun penderitaan (*common humanity*).

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Compassion*, di antaranya, faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang pertama adalah *Personality*, Berdasarkan

pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI (Neff, Rude et al., 2007) *self-compassion* memiliki hubungan dengan *neuroticism*, artinya semakin tinggi *self-compassion* pada polisi Dalmas, maka semakin rendah level dari *neuroticism*. Menurut Costa & McCrae (1997) *neuroticism* menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi yang negatif seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman, mudah mengalami kecemasan, rasa marah, dan depresi. Dengan *self-compassion* yang tinggi, para anggota Dalmas dapat mengatasi kecemasan mereka yang seringkali dirasakan ketika akan berhadapan dengan jumlah massa yang banyak, dan juga dapat mengatasi rasa khawatir dan cemas ketika terjun membantu korban bencana alam. Hubungan ini bukanlah suatu hal yang mengejutkan, karena mengkritik diri dan perasaan terasing yang menyebabkan rendahnya *self-compassion* memiliki kesamaan dengan *neuroticism*. Oleh karena itu anggota Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung yang memiliki *personality neuroticism* cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah.

*Extraversion* menggambarkan individu yang senang bergaul, dan memiliki emosi positif, lebih banyak terbuka terhadap orang lain. Para polisi Dalmas yang memiliki *self-compassion* tinggi akan lebih *extroverted* karena mereka tidak terlalu khawatir dengan pandangan orang lain tentang mereka, karena hal itu dapat mengarah pada rasa malu dan perilaku menyendiri, misalnya saja ketika polisi Dalmas yang dimarahi pimpinan di depan massa, ataupun polisi Dalmas yang dimaki-maki oleh massa yang sedang berunjuk rasa, mereka akan menganggap hal tersebut sebagai masukan bagi mereka. Begitu pula, dengan *conscientiousness*, menurut Costa &



McCrae (1997), *conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas. Hal ini dapat membantu para polisi Dalmas untuk merespon situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggung jawab, sehingga dapat merespon situasi itu dengan tanpa memberikan kritik yang berlebihan.

Faktor eksternal yang pertama adalah *Role of Parent* yang terdiri dari *modelling parent, maternal criticism, dan attachment*. *Modeling parent* merupakan perilaku anak yang meniru cara orang tua dalam memperlakukan dirinya. Artinya, anggota polisi Dalmas yang memiliki orangtua yang selalu mengkritik dirinya sendiri saat mereka menghadapi kegagalan ataupun penderitaan, mereka akan cenderung meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya, sehingga para anggota polisi Dalmas pun akan mengkritik dirinya sendiri, seperti yang dilakukan oleh orangtua mereka (Neff and McGehee, 2008).

Individu yang memiliki orang tua yang cenderung menumbuhkan hubungan saling mendukung (*maternal support*) akan memiliki *self-compassion* yang tinggi dibandingkan individu dengan orang tua yang dingin dan sering mengkritik (*maternal criticism*) (Brown, 1999). *Maternal criticism* dapat mempengaruhi *self-compassion*. Strolow, Brandchaft, dan Atwood menyatakan kemampuan untuk menyadari dan melakukan empati berkaitan dengan empati yang diberikan oleh pengasuh saat masih anak-anak. Para anggota polisi Dalmas yang orang tuanya terus memberikan kritikan atau penilaian kepada mereka, mereka akan berasumsi bahwa kritikan itu berguna dan

merupakan alat yang dibutuhkan untuk memotivasi diri. Sehingga saat mereka dewasa dan sedang bekerja, mereka akan cenderung mengkritik dirinya sendiri. Para anggota Dalmas akan percaya bahwa *self-criticism* mencegah mereka untuk melakukan kesalahan di masa depan. Para anggota polisi Dalmas yang mendapatkan kehangatan dan hubungan yang saling mendukung dengan orang tua mereka, serta anggota polisi Dalmas yang menerima dan *compassion* kepada orang tua mereka, cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi.

*Attachment* dengan orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* pada para polisi Dalmas. Menurut Bartholomew dan Horowitz (dalam Neff & McGehee, 2010), anggota polisi Dalmas yang mengembangkan *secure attachment*, dicirikan dengan rasa kepercayaan dan kenyamanan dengan hubungan yang dekat akan memiliki *self-compassion* yang tinggi. Sedangkan, anggota polisi Dalmas yang memiliki *preoccupied attachment*, dicirikan dengan kecemburuan dan kedekatan. *Fearful attachment*, dicirikan dengan ketidakpercayaan pada orang lain dan perasaan kekurangan, mereka cenderung kurang mampu memberikan *compassion* pada dirinya yang berarti anggota polisi Dalmas memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Sedangkan *dismissing style*, dicirikan dengan merendahkan kepentingan berelasi dan meningkatkan harga diri, namun hal ini tidak ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-compassion* (Neff dan McGehee, 2010). Anggota polisi Dalmas yang diberikan kepercayaan dan kenyamanan (*secure attachment*) dapat meningkatkan level *oxytocin* yang secara kuat dapat meningkatkan perasaan percaya, tenang, aman, penuh kasih, dan juga mendukung kemampuan untuk bersikap hangat

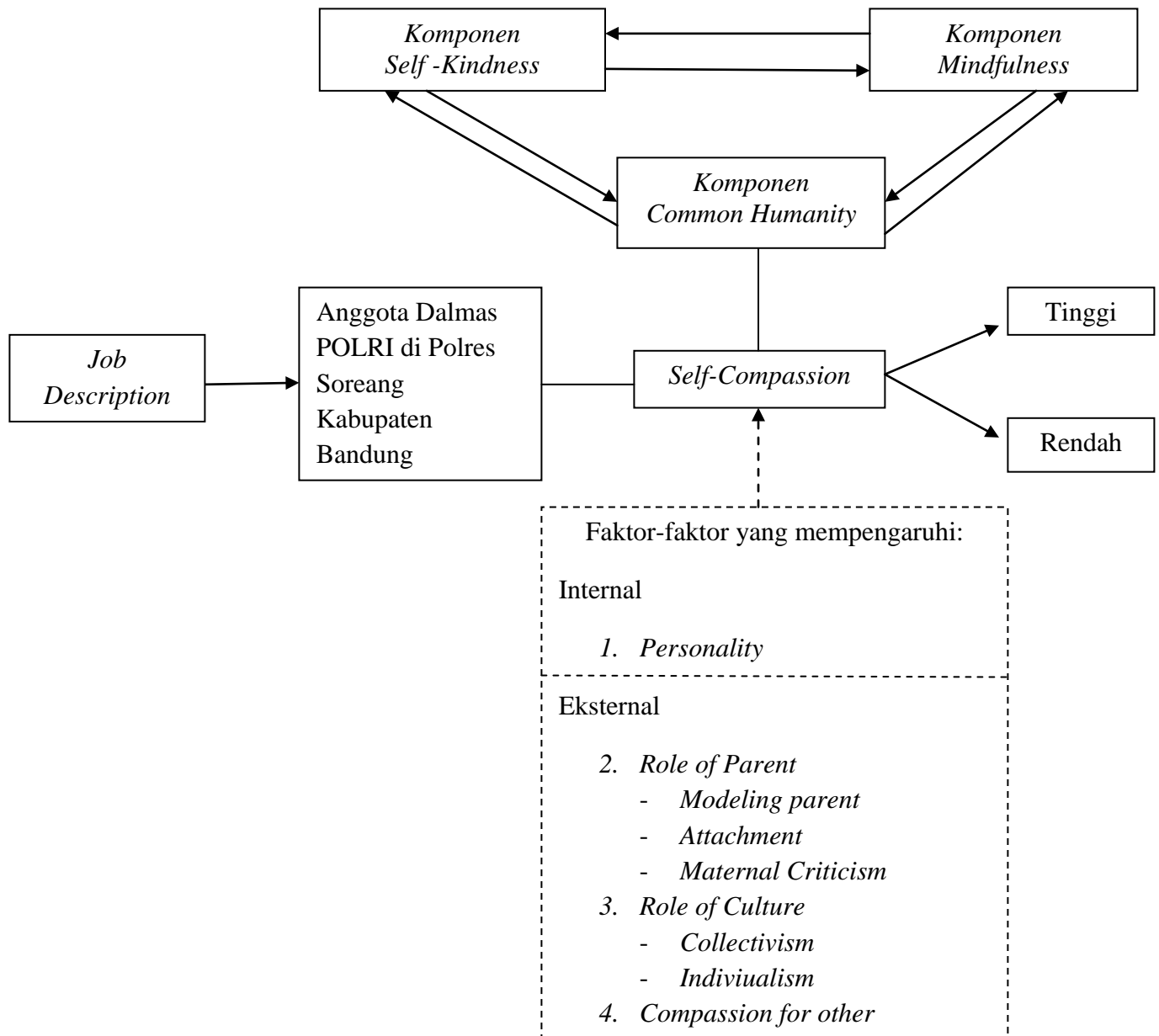
dan mengasihi diri sendiri. Jika polisi Dalmas mendapatkan *secure attachment* dari orang tua mereka, mereka akan merasa bahwa mereka layak untuk mendapatkan kasih sayang. Mereka akan tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat dan bahagia, merasa aman untuk percaya bahwa mereka dapat bergantung kepada orang lain untuk mendapatkan kehangatan dan dukungan.

Faktor eksternal yang terakhir adalah *Role of culture, self-compassion* juga berkaitan dengan budaya *individualism* dan *collectivism*. *individualism* adalah suatu keyakinan yang berpusat pada diri sendiri itu sendiri, penekanannya pada kepentingan diri, sedangkan *collectivism* dapat dikatakan sebagai suatu bentuk kehidupan yang individunya saling menaruh perhatian satu sama lain (khususnya pada kelompok sendiri). Meskipun kelihatannya Negara Asia merupakan budaya *collectivist* dan bergantung dengan orang lain yang memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi dibanding budaya barat, akan tetapi kenyataannya tidak demikian. Masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan dengan budaya barat (Kitayama dan Markus, 2000: Kitayama, Markus, Matsumoto, dan Norasakkunkit, 1997). Para anggota Dalmas yang seluruhnya merupakan budaya Asia cenderung berperilaku sesuai dengan harapan lingkungan masyarakatnya dan sebagai anggota dari suatu kelompok tertentu. Mereka lebih waspada terhadap penilaian sosial, sehingga cenderung berperilaku atas dasar kecemasan atau ketakutan terhadap rasa malu yang akan membuat anggota polisi Dalmas mengkritik dirinya sendiri (Neff, 2009).

Para polisi Dalmas yang memiliki derajat *self-compassion* tinggi, akan memahami kekurangannya dalam menjalankan tugas, berempati terhadap hal itu, dan menggantikan kritikan terhadap dirinya dengan memberikan respon yang lebih baik. Para polisi Dalmas dapat memberikan rasa aman dan perlindungan kepada dirinya dan menyadari bahwa kekurangan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kehidupan. Mereka lebih terhubung dengan orang lain yang juga memiliki kekurangan. Pada waktu yang bersamaan, mereka bisa melepaskan keinginannya untuk menjadi lebih baik daripada orang lain, sehingga polisi Dalmas bisa melihat kekurangan atau kegagalan yang dihadapi secara objektif, tanpa menghindari atau melebih-lebihkan hal itu.

Para polisi Dalmas yang memiliki derajat *self-compassion* rendah, akan terus-menerus mengkritik diri secara berlebihan saat mengalami kegagalan atau saat menghadapi kekurangan dirinya. Mereka hanya memperhatikan kekurangannya tanpa memperhatikan kelebihan yang dimiliki, sehingga polisi Dalmas memiliki pandangan yang sempit bahwa hanya dirinya yang memiliki kekurangan dan menghadapi kegagalan. Mereka juga menghindar dari kekurangan yang dimiliki atau kegagalan yang dihadapi agar tidak terus-menerus merasakan perasaan sedih atau kecewa. Polisi Dalmas juga dapat melebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi dengan fokus pada kegagalan yang akan mereka hadapi di masa lalu, tanpa memperhatikan kegagalan yang ia hadapi saat ini.

Berikut kerangka pikiran, yang disajikan dalam bentuk skema :



1.5 Skema kerangka pikir

## 1. 6 Asumsi

- Polisi Dalmas lebih banyak memberikan *compassion* terhadap masyarakat yang dapat menghambat polisi Dalmas untuk memberikan *compassion* terhadap dirinya atau yang disebut dengan *self-compassion*.
- *Self-compassion* pada anggota polisi Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung saat mereka memberikan perlindungan, pelayanan dan pengayoman, dalam bentuk menolong dan menjaga masyarakat saat unjuk rasa serta saat ada bencana alam terdiri dari komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.
- *Self-compassion* anggota polisi Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung dipengaruhi oleh faktor eksternal yang terdiri dari *Role of Parent* (*attachment*, *maternal criticism*, dan *modeling parent*), dan dipengaruhi oleh *role of culture*, serta faktor internal yaitu *Personality*, faktor tersebut yang dapat memengaruhi derajat *Self-compassion* yang dimiliki para anggota Dalmas.
- Para anggota polisi Dalmas di Polres Soreang Kabupaten Bandung memiliki *self-compassion* yang bervariasi.