BAB II *SELF-COMPASSION* KALANGAN DEWASA AWAL DI INDONESIA

II.1. *Self-Compassion*

II.1.1 Sejarah *Self-Compassion*

Paul Gilbert (2014) berdasarkan bukunya yang berjudul *Mindful Compassion* menjelaskan secara ringkas mengenai sejarah atau latar belakang adanya perasaan *self-compassion* pada diri manusia. Menurut bukunya, dijelaskan bahwa sejarah dari *self-compassion* mulai dari fosil menunjukkan bahwa sekitar satu juta tahun yang lalu nenek moyang berevolusi menjadi spesies yang merawat individu yang tua dan sakit, serta individu muda. Hal ini berarti bahwa individu menggunakan motif kepedulian dalam cara yang penuh pertimbangan dan renungan, yang merupakan kunci untuk memiliki keibaan hati yang terampil.

Akan tetapi, kata "*self-compassion*" berasal dari kata Latin *compati*, yang berarti "menderita bersama". Seperti yang akan dilihat, ini bukan definisi yang bermanfaat karena kunci untuk rasa iba sewaktu individu memikirkannya saat ini bukan hanya penderitaan atau bahkan "menderita bersama", namun motivasi untuk meringankannya dan memperoleh keterampilan untuk melakukannya. Individu mulai melihat sifat-sifat kunci *self-compassion*, sains mengungkapkan gambaran yang belum jelas. Hal penting dari definisi ini adalah bahwa, sementara individu mengakui penderitaan, itu adalah pendekatan dan pencegahan penderitaan dan gagasan tentang tumbuh dan kesejahteraan yang merupakan inti dari *self-compassion*. *S*elf-*compassion* juga dapat dipandang sebagai suatu bentuk kasih yang tidak mementingkan diri dan terdiri dari segala macam kasih sayang, kesanggupan, dan keterampilan, termasuk simpati, empati, dan motivasi. Sesungguhnya memperlihatkan bahwa pada dasarnya, keibaan hati adalah harapan yang berurat berakar agar orang lain bebas dari penderitaan serta berkembang dan menemukan kebahagiaan.

II.1.2 Definisi *Self-Compassion*

Neff (2003) mengemukakan *self-compassion* adalah perasaan kasih sayang dari individu terhadap diri sendiri saat individu tersebut menghadapi sebuah kegagalan

atau penderitaan dalam hidup. *Self-compassion* adalah cara pandang individu ketika merespon permasalahan maupun penderitaan secara lebih baik dan perhatian daripada harus mengkritik diri sendiri.

Hal tersebut sejalan dengan perancangan dari Leary (2007) yang mengemukakan bahwasannya *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan funsgi adaptif individu yang menghadapi kegagalan, kerugian, serta stres dalam kehidupannya. Individu yang mempunyai *self-compassion* tinggi memiliki kepedulian kepada dirinya sendiri serta berfokus di penderitaan, serta belas kasih diri individu mempertinggi kemampuan untuk regulasi diri sekaligus bekerja sama dengan fisik juga kesejahtaraan psikologis individu. Gillbert (2009) mengemukakan bahwasannya *self-compassion* membantu individu mengembangkan hubungan kasih sayang dalam diri dengan penuh kehangatan, kegagalan maupun kekurangan individu memberi kehangatan kepada dirinya daripada meremehkan rasa sakit maupun memberikan *self-critism*. Sedangkan Werner, Jazaieri, & Goldin (2012) mengungkapkan bahwasannya *self- compassion* sebagai sikap saat mengalami penderitaan, kegagalan, maupun kekurangan individu dalam memberi kehangatan kepada dirinya daripada meremehkan rasa sakit maupun memberikan *self-criticism*.

Breines & Chen (2012) menyebutkan bahwa *self-compassion* telah dibedakan dari harga diri konseptual dan secara empiris. Tidak seperti harga diri, kasih sayang diri sendiri tidak perlu dievaluasi. Dengan kata lain, individu dapat beriba hati terhadap diri sendiri bahkan jika sedang merasa kurang baik terhadap diri sendiri, sama seperti saat individu dapat menjadi beriba hati terhadap orang lain bahkan saat individu tidak menyetujui tindakan individu.

Self-compassion berpusat pada praktik kebaikan dan rasa hormat terhadap diri individu sendiri. Hal ini membutuhkan keterbukaan dan kerentanan dalam mengakui trauma atau kesalahan masa lalu dan mengatasi emosi yang sulit seperti kemarahan, sakit hati, dan kesedihan. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk melepaskan kritik dan penilaian diri. Sangat penting untuk membedakan *self-compassion* dari *self-esteem.* Seringkali, saat dalam menjalani hidup, belajar untuk

fokus pada perasaan baik tentang diri individu berdasarkan pencapaian dan kualitas positif, dengan *self-compassion* nilai pada individu tidak tergantung pada hasilnya. Respons *self-compassionate* meninggalkan kepercayaan, menormalkan perasaan, dan memberikan dorongan melalui kekecewaan (Logan 2020).

Menurut penjelasan diatas *self-compassion* bermakna mempunyai pemahaman terkait keadaan maupun penderitaan milik individu kemudian dengan pemahaman tersebut individu akan lebih peduli serta perilaku tersebut menganggap bahwa seluruh penderitaan yang dihadapi merupakan hal yang dialami semua orang. Penderitaan yang dialaminya juga tidak semata – mata karena menganggap dirinya kurang hingga memunculkan kritik diri melainkan sebagai individu yang selalu berkembang.

II.1.3 Aspek-aspek *Self-Compassion*

Neff (2003) mengemukakan berbagai aspek *self-compassion*, yakni:

a. *Self-kindness vs Self-Judgement* (Kebaikan Diri vs Penghakiman Diri)

Yakni komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang mampu memahami serta memaknai kegagalannya. *Self-kindness* mengandung afirmasi bahwasannya diri pantas menerima cinta, kasih sayang, serta kebahagiaan meskipun berada di kondisi terburuk sehingga tercipta kenyamanan kepada diri sendiri. *Self-kindness* bertolak belakang dengan *self-judgement*, yang meliputi sikap permusuhan, rendah diri, serta kritik terhadap diri sendiri. Individu yang memperlakukan diri dengan kasih sayang memiliki pikiran yang lebih terbuka kepada kondisi dirinya. Kebaikan kepada diri inilah yang menuntun individu pada kedamaian saat menerima pengalaman negatif di hidupnya.

b. *Common humanity vs Isolation* (Kemanusiaan Umum vs Isolasi)

Common humanity adalah bagaimana seseorang melihat pengalaman dan penderitaan individu sebagai hal yang wajar dialami kebanyakan manusia. Melalui *common humanity*, individu akan dapat melihat kegagalan dan masalah dari perspektif yang lebih luas sehingga mampu memahami bahwasannya peristiwa yang sedang dialaminya sudah sejarnya terjadi. *Common humanity* berkebalikan

dengan isolasi diri, pada saat sesorang mengalami kegagalan, umumnya individu akan merasa hanya dirinya saja di dunia ini yang mengalami kegagalan tersebut dan merasa memiliki tanggung jawab sendirian. Individu dengan kesadaran ini juga memiliki pemahaman bahwasannya orang lain pun menderita sehingga tidak menghakimi orang lain. Keadaan tersebut membentuk hubungan sosial yang baik denga orang lain. Sedangkan perasaan terisolasi bersifat sebaliknya, individu merasa dirinya paling menderita sehingga dapat menyebabkan lemahnya hubungan sosial dengan orang lain.

c. *Mindfulness vs Over-Identification* (Kesadaran vs Identifikasi Berlebihan)

Mindfulness adalah bagaimana individu memiliki kemampuan guna menyeimbangkan pikiran saat pada situasi yang menekan dan menimbulkan penderitaan. Konsep dasar dari *mindfulness* yakni bagaimana individu dapat mengamati segala sesuatu seperti apa adanya dan dalam arti tidak dilebih-lebihkan dan dikurangi sehingga dapat menghasilkan respon yang benar-benar efektif dan objektif. *Mindfulness* bertolak belakang dengan *over-identification*, berupa hilangnya kontrol atas emosi. *Mindfulness* menjaga seseorang agar tidak terlalu menjadi pribadi yang emosional dalam pengalaman hidupnya yang negatif. *Over-identification* membuat individu menjadi terbawa suasana dan akan menjadi terobsesi kepada kejadian negatif, penolakan, serta penyangkalan ini baik secara pikiran maupun emosional sehingga ruang guna menyayangi diri menjadi tidak tersedia.

Kemudian, Gillbert (2009) menjelaskan aspek-aspek dari *self-compassion* sebagai berikut:

a. *Sensitivity* (Sensitivitas)

   Individu peka terhadap penderitaan dan kebutuhan, serta mampu mengenali dan membedakan perasaan dan kebutuhan sasaran perhatiannya. Sebagai contohnya, apabila individu sedang berada dalam keterpurukan maka dirinya akan mengetahui bahwa perasaannya adalah sebuah hal yang wajar sehingga individu dapat mengurangi keterpurukan tersebut.

b. *Sympathy* (Simpati)

   Memiliki simpati melibatkan perasaan tergerak secara emosional oleh perasaan dan penderitaan target perhatian individu. Misalnya saat individu merasa kesulitan, maka individu akan menenangkan diri secara emosional.

c. *Distress Tolerance* (Toleransi Kesulitan)

   Memiliki toleransi terhadap tekanan berarti mampu menahan, bertahan, dan menoleransi emosi yang kompleks dan tingkat tinggi, daripada menghindari, dengan takut mengalihkan, menutup, menentang, membatalkan atau menyangkalnya. Sebagai contoh, jika ada seorang klien berkonsultasi dengan terapis maka terapis harus mampu menahan emosi mereka sendiri dan emosi klien. Terapis tidak menunjukkan kekhawatiran, kaget atau takut dengan emosi klien atau, jika memang demikian, terapis akan menahannya dan bertindak dengan cara yang tepat.

d. *Empathy* (Empati)

   Merasakan empati artinya upaya untuk memahami fungsi, dan asal usul perasaan orang lain sehingga seseorang dapat melihatnya dari sudut pandang mereka. Empati membutuhkan upaya dengan cara yang tidak dilakukan simpati. Sebagai contoh, ketika individu melihat kesulitan pada diri orang lain dan dirinya paham atas kesulitan tersebut maka secara suka rela individu tersebut akan membantu orang lain yang sedang kesulitan itu.

e. *Non-Judgement* (Tidak Menghakimi)

   Tidak menghakimi berarti tidak mengkritik, mempermalukan atau menolak, tidak menghakimi merupakan hal penting karena individu dapat belajar untuk mengalami momen 'sebagaimana adanya'. Misalnya, ketika individu melihat perilaku *coping stress* seseorang yang berbeda dengan dirinya maka individu tersebut tidak akan menghakiminya.

Menurut pemaparan sebelumnya, maka mampu disimpulkan bahwasannya aspek dalam *self-compassion* adalah *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation, mindfulness vs over-identification*, *sensitivity, sympathy, distress tolerance, empathy,* dan *non-judgement.*

II.1.4. Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion*

Neff (2011) mengungkapkan adanya berbagai faktor yang memengaruhi *self-compassion*, yaitu:

a. Jenis Kelamin

   Jenis kelamin perempuan dinilai sering mengkritik dan menyalahkan atas diri sendiri, sering fokus dengan kegagalan yang terjadi pada masa lalu, merasa menghadapi suatu masalah sendirian, serta sering terbawa emosi negatif dibandingkan dengan pria.

b. Usia

   Individu yang sudah mencapai tahap *integrity* dapat lebih mampu menerima kondisi yang terjadi sehingga memili tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Tahapan perkembangan *integrity* dicirikan dengan individu yang mampu melakukan penerimaan diri secara lebih positif.

c. Latar Belakang Budaya

   Ada perancangan yang dilakukan pada tiga negara, yaitu Thailand, Taiwan dan Amerika Serikat dapat disimpulkan bahwa ada tida tingkatan *self-compassion* yang berbeda secara signifikan di antara tiga negara tersebut. Rata-rata tingkat *self-compassion* tertinggi adalah di negara Thailand dan Taiwan. Thailand yang dikenal dengan bundaya dengan ajaran budha yang kental, sehingga penuh dengan ajaran kasih sayang. Sedangkan Taiwan dipengaruhi oleh ajaran bahwa budaya malu dan kritik diri ditekankan dalam pola asuh orang tua dan interaksi sosial. Sementara itu, budaya Amerika masih kental dengan budaya mengkritik diri, isolasi diri, dan iklim budaya yang kompetitif.

d. Kecerdasan Emosi

   Menurut teori Maslow, bahwasannya kematangan emosi muncul dari penerimaan dengan kasih sayang, tanpa penilaian, serta penuh maaf pada diri sendiri dan orang lain. *Self-compassion* merupakan contoh dari penerimaan tersebut, serta dapat membantu individu memahami dan menciptakan kesehatan psikologis selama perkembangan

e. Kepribadian

   Kepribadian dapat melatarbelakangi timbulnya *self-compassion*, sebab apabila individu memiliki kepribadian yang terbuka terhadap dunia luar, maka

individu tersebut akan terbuka serta menerima dirinya sendiri. Selain itu, stabilitas emosi yang timbul dalam *self-compassion* adalah penyebab dan sekaligu hasil dari keberadaan perilaku yang bertanggung jawab.

f. Kondisi Keluarga

Proses dalam keluarga misalnya bentuk dukungan dari keluarga dan sikap orang tua berkontribusi ketika menumbuhkan *self-compassion*, saat individu sedang mengalami penderitaan, cara yang diri individu lakukan pada dirinya sendiri kemungkinan besar akan meniru dari apa yang individu lihat dari kedua orang tuanya. Apabila orang tua menunjukkan sikap perhatian serta peduli, maka seorang anak akan memperlakukan dirinya dengan *self-compassion*.

Menurut paparan tersebut, maka mampu ditarik kesimpulan bahwasannya berbagai faktor yang memengaruhi *self-compassion* yakni jenis kelamin, usia, latar belakang budaya, kecerdasan emosi, kepribadian, dan kondisi keluarga.

II.2. Uraian Objek

II.2.1 Definisi Dewasa Awal

Jahja (2011) menyatakan masa dewasa awal merupakan masa awal individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai pola kehidupan yang baru serta harapan sosial baru. Di masa ini, individu akan dituntut untuk memulai kehidupannya untuk memerankan peranganda yaitu menjadi pasangan dan dalam dunia berkarir. Masa dewasa ini dianggap sebagai masa yang sulit bagi individu sebab masa ini individu akan dituntut guna melepaskan ketergantungannya kepada orang tua serta berusaha agar menjadi mandiri.

Masa ini merupakan masa untuk bekerja serta untuk berhubungan dengan lawan jenis, sehingga terkadang hanya menyisakan sedikit waktu untuk melakukan hal lain. Untuk sebagian individu, menemukan tempat dalam masyarakat serta berkomitmen untuk hidup yang lebih statis akan membutuhkan waktu yang lebih lama dari yang dibayangkan, masih banyaknya individu yang mengeksplorasi jalur karier yang individu ingin ambil, menjadi individu yang individu inginkan, dan gaya hidup yang individu inginkan seperti ingin hidup melajang, hidup

berpasangan, maupun menikah (Santrock 2010). Papalia, Old, dan Feldman (2014) mengungkapkan masa dewasa awal (*young adulthood*) berkisar mulai dari usia 20 tahun hingga 40 tahun.

Menurut penjelasan tersebut mampu disimpulkan bahwasannya dewasa awal merupakan masa yang terjadi antara kisaran umur 20 sampai 40 tahun seseorang sedang dalam penyesuaian diri dengan berbagai pola kehidupan baru serta harapan sosial baru. Masa dewasa awal juga merupakan masa untuk bekerja dan berhubungan dengan lawan jenis.

II.2.2 Ciri-ciri Dewasa Awal

Hurlock (2019) mengemukakan usia dewasa awal memiliki ciri-ciri seperti berikut:

1. Masa Dewasa Sebagai Masa Pengawasan
   Masa dewasa awal adalah masa yang telah ditentukan. Di saat ini, individu menerima tanggung jawab menjadi orang dewasa. Artinya pria akan mulai membentuk bidang pekerjaan yang dianggap sebagai profesinya.
2. Masa Dewasa Awal Sebagai Usia Produksi
   Orang tua adalah salah satu peran terpenting terhadapkehidupan orang dewasa. Orang yang sudah menikah bertindak sebagai orang tua di usia 20 atau 30 tahun.
3. Masa Dewasa Awal Adalah Masa yang Menyusahkan
   Pada masa dewasa awal, seseorang harus menghadapi banyak masalah baru. Masalah baru ini pada dasarnya berbeda dengan permasalahan yang dihadapi sebelumnya.
4. Masalah Pada Masa Dewasa Awal Adalah Masalah Ketegangan Emosi
   Saat ini, banyak orang telah dapat menyelesaikan permasalahan yang individu hadapi, dan dengan demikian menjadi lebih stabil serta tenang.
5. Masa Dewasa Adalah Masa Isolasi Sosial
   Adanya semangat kompetitif serta keinginan yang kuat dalam pengembangan karir memperburuk keterasingan, dan keramahan masa remaja digantikan oleh persaingan dalam masyarakat dewasa.
6. Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Komitmen

Sesudah masuk usia dewasa, seseorang akan mengalami perubahan, individu akan merasa mempunyai komitmen serta tanggung jawab masing-masing.

7. Masa Dewasa Awal Seringkali Merupakan Masa Ketergantungan
   Bahkan jika individu sudah mencapai status dewasa, banyak orang yang masih mengandalkan orang lain untuk jangka waktu yang bervariasi. Ketergantungan tersebut mungkin tergantung kepada siapa yang membiayai pendidikan.
8. Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Perubahan Nilai
   Ada beberapa alasan perubahan nilai ini, yakni seseorang yang ini diterima oleh anggota kelompok dewasa, dan individu menyadari bahwasannya kelompok sosial berpedoman kepada berbagai nilai tradisional dalam hal kepercayaan perilaku.
9. Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Adaptasi Gaya Hidup Baru
   Individu akan mengalami banyak perubahan selama masa menstruasinya, di antaranya gaya hidup baru yang paling menonjol dalam bidang perkawinan serta peran orang tua.
10. Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Kreatif
    Orang dewasa tidak lagi terikat oleh aturan orang tua dan guru, individu dapat menyingkirkan batasan tersebut dan dapat melakukan apa yang individu inginkan dengan bebas. Kreativitas tersebut tergantung kepada kemampuan serta minat pribadi.

Setelah pemaparan tersebut, maka mampu disimpulkan bahwasannya ciri-ciri dari usia dewasa awal adalah masa dewasa sebagai masa pengawasan, masa dewasa awal sebagai usia produksi, masa dewasa awal adalah masa yang menyusahkan, masalah pada masa dewasa awal adalah masalah ketegangan emosi, masa dewasa adalah masa isolasi sosial, masa dewasa awal sebagai masa komitmen, masa dewasa awal seringkali merupakan masa ketergantungan masa dewasa awal seringkali dianggap sebagai masa ketergantungan, masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai, masa dewasa awal sebagai masa adaptasi gaya hidup baru, serta masa dewasa awal sebagai masa kreatif.

II.3. Analisis Objek

II.3.1 Studi Literatur

Studi literatur merupakan rangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, serta mengolah bahan perancangan. Studi literatur yakni perancangan yang dilaksanakan dari perancang dengan mengumpulkan beberapa buku yang berkaitan dengan masalah serta tujuan perancangan (Warsiah 2009). Teknik bertujuan untuk mengungkap teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi dan diteliti sebagai bahan rujukan pada pembahasan hasil perancangan. Pengertian lain mengenai studi literatur yakni untuk mencari referensi teori yang relevan dengan permasalahan yang ditemukan. Secara umum, studi literatur merupakan cara guna menyelesaikan permasalahan dengan menelusuri sumber tulisan yang pernah dibuat terlebih dahulu, dengan kata lain, studi literatur tersebut sangat familiar dengan sebutan studi pustaka. Berdasarkan suatu perancangan yang hendak diimplementasikan, tentu saja seorang perancang harus memiliki wawasan luas mengenai objek yang hendak dibahas.

Studi literatur dalam perancangan ini berguna untuk memaparkan bukti-bukti dan fakta-fakta terkait tema perancangan, dalam hal ini perancang melakukan studi literatur dengan mancantumkan hasil-hasil dari perancangan sebelumnya. Perancang mampu mendapatkan hasil perancangan tersebut dari jurnal perancangan yang dibuat oleh para perancang terdahulu. Studi literatur merupakan sumber referensi teori yang berkaitan dengan tema perancangan, referensi tersebut mampu memperkuat data tema didalamnya, antara lain:

- *Self-compassion* diasosiasikan dengan berkurangnya ketidakpuasan terhadap tubuh, rasa malu pada tubuh, kecemasan fisik sosial dan objektivitas kesadaran tubuh. Hal tersebut dapat menyadarkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan *body image*. Menurut Harter (dalam Albertson dkk. 2014) salah satu cara dalam *self-compassion* dapat meningkatkan *body image* yang positif adalah dengan menawarkan cara alternatif untuk menilai diri. Wanita yang hidup dalam budaya barat diajarkan bahwa kecantikan fisik adalah salah satu fitur terpenting individu. Faktanya, harga diri wanita sebagian besar bergantung pada

pemenuhan standar sosial tentang kecantikan ideal. Jika tidak memenuhi standar ini, rasa harga diri menjadi rendah. Oleh karena itu *self-esteem* dan *self-compassion* adalah sumber positif yang signifikan untuk memenuhi harga diri. Berempati terhadap tubuh akan menyebabkan adanya *body image* yang positif (Mosewich dkk. 2011).

- Hal tersebut diperkuat dengan perancangan yang telah dilaksanakan dua kali dari (Wasylkiw dkk. 2012). Pada perancangan pertama individu melakukan observasi terhadap 142 mahasiswa perempuan. Sedangkan untuk perancangan kedua individu melakukan perancangan terhadap 187 mahasiswa perempuan. Perihal korelasi antara *self-compassion* dan *body image* yang mengatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan *body image*. Skor tinggi pada *self-compassion* juga memprediksi lebih sedikit rasa bersalah makan terlepas dari harga diri. Selain itu, *self-compassion* ditunjukkan untuk memediasi sebagian hubungan antara aktivitas tubuh yang berlebihan dan gejala depresi. perancangan ini menyoroti kemungkinan bahwa pertimbangan *self-compassion* untuk *body image* dapat berkontribusi untuk mengidentifikasi siapa yang paling berisiko pada permasalahan tubuh / bentuk.

- Hal tersebut diperkuat dengan perancangan yang telah dilaksanakan dua kali dari (Wasylkiw dkk. 2012). Pada perancangan pertama individu melakukan observasi terhadap 142 mahasiswa perempuan. Sedangkan untuk perancangan kedua individu melakukan perancangan terhadap 187 mahasiswa perempuan. Perihal korelasi antara *self-compassion* dan *body image* yang mengatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan *body image*. Skor tinggi pada *self-compassion* juga memprediksi lebih sedikit rasa bersalah makan terlepas dari harga diri. Selain itu, *self-compassion* ditunjukkan untuk memediasi sebagian hubungan antara aktivitas tubuh yang berlebihan dan gejala depresi. perancangan ini menyoroti kemungkinan bahwa pertimbangan *self-compassion* untuk *body image* dapat berkontribusi untuk mengidentifikasi siapa yang paling berisiko pada permasalahan tubuh / bentuk.

- Hasil perancangan selanjutnya yang dilakukan oleh (Meyliana dkk. 2020). Perancang ingin mengetahui tingkat self-compassion pada mahasiswa keperawatan di suatu perguruan tinggi swasta di Indonesia Barat. Sampel total terdiri dari total 216 responden. Kuesioner yang dipakai di survei tersebut yakni *self-compassion Scale* (SCS) yang berjumlah 26 pertanyaan. Hasilnya, *self-compassion* mahasiswa keperawatan di sebuah universitas swasta di Indonesia Barat dinilai tinggi (95%), dan *self-compassion* mahasiswa keperawatan tingkat pertama memperlakukan diri individu dengan baik dengan seseorang dan semua orang. Hal tersebut menggambarkan bahwasannya mahasiswa tingkat satu dapat berbelas kasih terhadap dirinya sendiri dengan menerima kekurangan yang dimiliki tanpa menghakimi ketidakmampuan diri. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan lebih mengetahui kelebihan serta kekurangan yang dimiliki sehingga mampu meningkatkan aspek dalam dirinya.

Bertujuan agar memperkuat permasalahan serta sebagai dasar teori ketika melaksanakan perancangan serta dijadikan dasar guna melaksanakan penyebaran informasikan tentang *self-compassion*.

II.3.2 Studi Observasi

Observasi adalah metode yang paling dengan melakukan pengumpulan beberapa data esensial yang mewajibkan perancang untuk turun ke lapangan serta mengamati hal yang berhubungan dengan kegiatan. pelaku, perasaan, peristiwa, ruang, tempat, tujuan, serta waktu. Perancangan ini menerapkan metode observasi non-partisipan, di metode ini perancangan tidak melibakan untuk turun kelapangan dan hanya sebagai pengamat independen. Perancang akan mencatat, menganalisis, dan menyimpulkan perilaku (Mulyadi, Basuki, & Prabowo 2018). Observasi dilaksanakan guna memperoleh informasi mengenai kelakuan manusia seperti yang terjadi dalam kenyataan. Observasi yang dilakukan pada perancangan ini pada dasarnya yakni observasi non-partisipan, observasi yang dalam pelaksanaannya

tidak melibatkan perancang sebagai partisipasi maupun kelompok yang diteliti. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan tempat dan waktu sehingga perancang tidak dapa melakuka obsevasi secara langsung.

Berkaitan dengan perancangan ini, perancang memutuskan untuk menganalisa sebuah jurnal perancangan oleh Bethany Suppes (2021) yang berjudul *Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women.* Menurut jurnal tersebut dijelaskan bagaimana *self-compassion* dapat digunakan untuk memengaruhi kepuasan hubungan romantis. Perancang menggunakan metode studi kasus kolektif dengan menggunakan intervensi *self-compassion* selama 5 sesi 45 menit untuk mempelajari lebih detail tentang peserta dalam perancangannya. Subjek dalam perancangan ini berjumlah 4 orang berjenis kelamin perempuan dengan kisaran usia antara 20 – 47 tahun. Setelah dilakukannya intervensi *self-compassion* yang dilakukan oleh perancang, hasilnya menyebutkan bahwa subjek dalam perancangan ini mengalami peningkatan kepuasan hubungan romantis individu melalui *self-compassion*. Subjek perancangan mengkonfirmasi hal tersebut sebanyak 75%. Melalui intervensi yang dilakukan oleh perancang, terdapat beberapa manfaat yang subjek dapatkan dalam setiap sesi intervensi. Beberapa dari manfaat yang dialami subjek adalah yaitu individu merasa adanya pengurangan dari kewalahan akibat adanya kecemasan, meningkatkan refleksi diri, meningkatkan kesadaran diri, lebih mudah bersikap baik kepada orang lain, fokus untuk tetap berada di masa sekarang, persepsi hubungan yang berubah menjadi lebih baik, dan harapan atas pasangan yang berubah.

Journal of Feminist Family Therapy

Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women

Bethany Suppes

Gambar II. 1 Jurnal *Self-compassion*
Sumber: https://doi.org/10.1080/08952833.2021.1880185
Diakses Pada (31/03/2022)

Berdasarkan jurnal tersebut tentu saja terdapat kekurangan. Kekurangan pada jurnal tersebut adalah adanya bias dalam perancangan. Hal ini merujuk pada bentuk perilaku seorang individu saat berhadapan dengan pilihan. Oleh karena itu, subjek cenderung akan memilih jawaban yang menurutnya benar sehingga subjek berharap akan mendapatkan hasil intervensi yang baik.

II.3.3 Kuesioner

Sugiyono (2013) mengemukakan kuesioner sebagai merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan maupun pernyataan tertulis kepada responden agar dijawab. Selain itu, kuesioner juga cocok dipakai jika jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan-pernyataan tertutup maupun terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung maupun melalui internet misalnya menggunakan Google Form. Kuisioner ini disebarkan kepada individu yang berusia 30 - 35 tahun. Penyebaran kuisioner ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tahu masyarakat awam dengan *self-compassion*. Berikut merupakan data penyebaran dari kuisioner tersebut.

II.3.3.1 Hasil Kuesioner

Untuk pengisian kuesioner dilakukan secara daring yaitu dengan menggunakan bantuan dari Google Form. Kuesioner disebarkan mulai dari tanggal 14 Januari 2022. Hasilnya adalah terdapat 88 responden yang menjawab kuesioner setelah kuesioner tersebut disebarkan. Isi dari kuesioner akan diambil dari *self-compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003) sebagaiperancang memasukkan pertanyaan yang sesuai dengan berbagai aspek *self-compassion* yaitu *self-kindness vs self-judgemet, common humanity vs isolation, mindfulness vs over-identification*. Setelah mendapat hasilnya, berikut adalah data yang perancang dapatkan dari kuesioner tersebut.

Gambar II. 2 *Pie Chart* Kuesioner 1
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Untuk pernyataan nomor 3 yaitu dengan pertanyaan seperti gambar di atas menunjukkan bahwa 60% dari responden setuju dan 40% responden tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Gambar II. 3 *Pie Chart* Kuesioner 2
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Untuk nomor 4 yaitu dengan pernyataan "Saya sering merasa ragu terhadap kemampuan saya dalam menghadapi masalah". Melalui pernyataan ini 88,6% dari responden setuju dan 11,4% tidak setuju dengan pernyataan ini.

Gambar II. 4 *Pie Chart* Kuesioner 3
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Untuk nomor 5 yaitu dengan pernyataan “Saya mencoba untuk mengerti dan menerima sifat yang tidak saya sukai”. Dalam pernyataan ini 87,5% dari responden setuju dengan pernyataan tersebut dan 12,5% lainnya tidak menyetujui pernyataan tersebut.

Gambar II. 5 *Pie Chart* Kuesioner 4
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Untuk nomor 6 dengan pernyataan “Saya mencoba memberi pujian pada diri sendiri”. Hasilnya, 72,7% dari responden menyetujui pernyataan tersebut, sedangkan 27,3% lainnya tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Setelah melihat hasil kuesioner dari responden, maka dapat disimpulkan bahwa sudah banyak individu yang memenuhi aspek *self-kindness vs self-judgement* pada kehidupan sehari-hari tanpa individu sadari.

Gambar II. 6 *Pie Chart* Kuesioner 5
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Aspek selanjutnya adalah *common humanity vs isolation* pada kuesioner ini, aitem yang terkait dengan aspek tersebut adalah nomor 7,8,9,10 dan 11. Untuk pernyataan

nomor 8 yaitu “Saya merasa ada orang lain yang bernasib seperti saya”, 71,6% dari responden setuju dengan pernyataan tersebut.

Gambar II. 7 *Pie Chart* Kuesioner 6
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Untuk nomor 9 yaitu dengan pernyataan “Saya menjadikan kesalahan sebagai pelajaran untuk lebih baik kedepannya”. Hasilnya, 96,6% dari responden setuju dengan pernyataan ini dan 3,4% lainnya tidak setuju dengan pernyataan ini. Untuk nomor 7, 10, dan 11 dengan pernyataan “Saya memahami bahwa setiap manusia tidak sempurna dan pasti pernah melakukan kesalahan”, “Saya yakin setiap manusia mengalami penderitaan walaupun rasa sakitnya berbeda dengan yang saya rasakan”, dan “Saya berpandangan bahwa dalam hidup pasti akan menghadapi masalah”. Hasilnya, semua responden setuju dengan pernyataan ini.

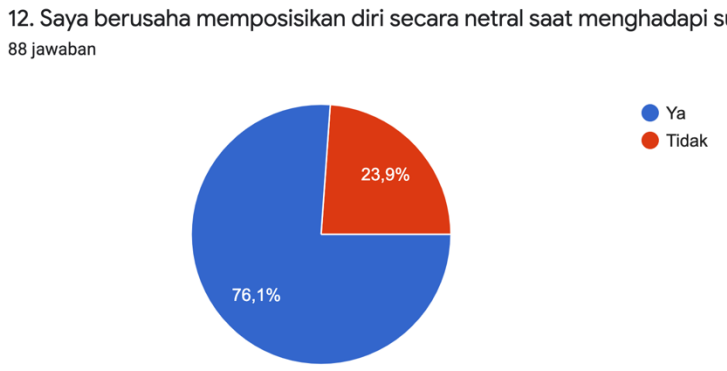
Setelah melihat hasil kuesioner dari responden, maka dapat disimpulkan bahwa sudah banyak individu yang memenuhi aspek *common humanity vs isolation* pada kehidupan sehari-hari tanpa individu sadari.

Gambar II. 8 *Pie Chart* Kuesioner 7
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Aspek selanjutnya adalah *mindfulness vs over-identification* pada kuesioner ini, aitem yang terkait dengan aspek tersebut adalah nomor 1,2,12, dan 13, dan 14. Untuk pernyataan nomor 1 adalah seperti yang sudah ditunjukan di atas, yaitu 65,9% dari responden setuju dengan pernyataan tersebut, dan 34,1% lainnya tidak menyetujui pernyataann tersebut.

Gambar II. 9 *Pie Chart* Kuesioner 8
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Untuk pernyataan nomor 2 yaitu dengan pernyataan "Ketika mengalami kegagalan, saya selalu menyudutkan diri saya dan tidak dapat berhenti memikirkannya". Hasilnya, 75% dari responden menyetujui pernyataan tersebut dan 25% lainnya tidak menyetujui pernyataan tersebut.



Gambar II. 10 *Pie Chart* Kuesioner 9
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Untuk pernyataan nomor 12 yaitu dengan pernyataan "Saya berusaha memposisikan diri secara netral saat menghadapi suatu permasalahan". Hasilnya,

76,1% dari responden setuju dengan pernyataan tersebut dan 23,9% lainnya tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Bgai pernyataan nomor 13 yaitu dengan pernyataan “Saya yakin bahwa setiap permasalahan ada jalan keluarnya”. Hasilnya 50% responden setuju dan 50% tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Setelah melihat hasil kuesioner dari responden, maka dapat disimpulkan bahwa sudah banyak individu yang memenuhi aspek*, mindfulness vs over-identification* pada kehidupan sehari-hari tanpa individu sadari.

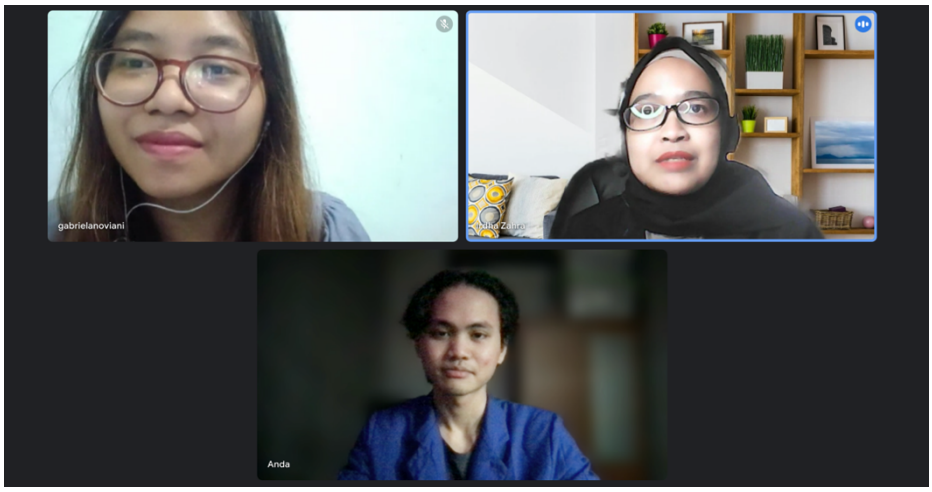
Kesimpulan dari hasil keseluruhan kuesioner di atas adalah bahwa mayoritas dari responden sudah mengaplikasikan sikap *self-compassion* ke dalam kehidupannya masing-masing. Artinya, sebenarnya sudah banyak individu yang menyadari untuk tetap menyayangi diri sendiri serta tidak menyalahkan diri sendiri terlepas dari hal-hal negatif yang menimpa individu dan meskipun terkadang individu tidak hidup sesuai dengan ekspetasi orang lain terhadap individu

II.3.4 Wawancara

Wawancara adalah suatu proses komunikasi dengan seni tanya jawab, mendengarkan dengan antar responden dan pewawancara yang saling dapat dimengerti kedua belah pihak untuk mencapai tujuan tertentu. Perancangan ini menerapkan metode *in-depth interview* maupun wawancara mendalam, dalam metode ini suatu diskusi terarah antara perancang dengan responden menyangkut masalah yang teliti dan menggunakan jenis pertanyaan terbuka yang memungkinkan perolehan variasi jawaban berdasarkan pemikiran responden. Responden dapat memberikan jawabannya secara lebih rinci serta responden diberikan kesempatan mengekspresikan caranya dalam menjawab pertanyaan (Mulyadi, Basuki, & Prabowo 2018).

Wawancara yang dilaksanakan yakni dengan mengadakan tanya jawab secara tatap muka maupun lisan informan, bentuk wawancara yang digunakan yakni wawancara berstruktur, berupa seluruh daftar pertanyaan yang sudah disusun terlebih dahulu dalam daftar dengan tujuan supaya seluruh pertanyaan tidak menyimpang dari tujuan perancangan. Dalam perancangan ini, perancang mewawancarai seorang

dosen psikologi persepsi sekaligus seorang psikolog klinis dewasa lulusan Universitas Padjajaran dan juga praktek psikologi dibeberapa tempat yang bernama Irdha Zahra M.Psi. Wawancara dilakukan pada hari Jumat, 8 Januari 2022.



Gambar II. 11 Wawancara
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Setelah melakukan wawancara, perancang mendapatkan temuan mengenai *self-compasssion*. Beberapa temuan tersebut dibuat menjadi kesimpulan. Menurut Irdha Zahra fenomena *compassion* atau *forgiveness* itu mencintai ditujukan untuk orang lain sedangkan dari dulu dan zaman sekarang banyak permasalahan psikologis yang muncul karena seseorang itu tidak memeperhatikan dirinya, individu cenderung lebih peduli dengan orang lain, mudah sekali memaafkan orang lain tetapi tidak pernah memaafkan diri sendiri, mudah untuk individu baik dengan orang lain tapi tidak mudah untuk individu berbuat baik dengan diri sendiri, oleh karena itu muncul perancang khusus *self-compassion* yang mendalami ini menemukan bahwa jika *self-compassion* diterapkan maka akan banyak manfaatnya untuk kesehatan mental seseorang, singkatnya *self-compassion* itu bagaimana seseorang lebih mengasihi atau mencintai diri sendiri jadi salah satu alternatif sikap terhadap diri sendiri yang lebih sehat.

Selain itu, narasumber mengatakan urgensi untuk menanamkan sikap *self-compassion* karena akan menjadi satu pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat apabila banyak masyarakat yang tahu dan *aware* tentang *self-*

compassion. Hal ini akan memperkuat mental seseorang karena individu akan mempunyai banyak strategi *coping* yang dapat digunakan secara bergantian dan dengan tepat, sehingga jika memiliki pengetahuan tentang *self-compassion* mampu menjadi *coping* stress yang baik.

Narasumber menjelaskan manfaat yang individu dapat rasakan apabila memiliki sikap *self-compassion* yaitu dengan memulai menyayangi diri sendiri dan menghargai diri sendiri dapat menimbulkan energi positif untuk diri individu. Saat individu sudah mampu untuk menerima kekurangan dari dirinya, individu akan mulai melanjutkan hidupnya dengan energi positif dan menyebarkan energi positif tersebut ke orang sekitarnya. Melalui *self-compassion* individu juga mampu untuk merubah pola pikirnya dan meyakinkan dirinya untuk selalu bersyukur atas dirinya, rasa kebersyukuran tersebut dapat menjadi kekuatannya untuk terus melanjutkan hidupnya meskipun kenyataannya individu hidup dengan pandangan yang berbeda oleh masyarakat lain. Melalui *self-compassion* juga dapat menanamkan perasaan bahwa terkadang membuat kesalahan itu wajar dan tidak seharusnya individu terus menerus menyalahkan dirinya atas kesalahan-kesalahannya tersebut. Karena kegagalan tidak mendefinisikan diri individu, cara pandang akan hidup individu juga akan melunak dan kualitas hidupnya akan menjadi lebih baik dan sejahtera secara psikologis.

Narasumber juga menjelaskan secara lebih lanjut bahwa meskipun *self-compassion* terbukti memiliki banyak manfaat, namun ternyata masih ada hambatan bagi individu untuk mencapai sikap *self-compassion* karena adanya kebiasaan berfikir atau berperilaku yang sudah menetap. Sehingga individu lebih terbiasa untuk mengkritik diri sendiri daripada mengasihi diri dan memaafkan diri. Sehingga penghabatnya adalah karena adanya pola pikir untuk melakukan kritik diri yang menetap. baik itu yang dipelihara oleh diri sendiri ataupun didorong tuntutan sosial, banyaknya orang yang tidak sadar dengan emosi dan menganggap sepele terkait emosi.

II.4 Resume

Berdasarkan pemaparan dan perancangan mengenai *self-compassion* yang sudah dilakukan oleh perancang, maka dapat disimpulkan bahwasannya *self-compassion* bermakna mempunyai pemahaman terkait keadaan maupun penderitaan yang dimiliki setiap individu kemudian dengan pemahaman tersebut individu akan lebih peduli terhadap dirinya serta memunculkan perilaku yang menyayangi diri sendiri juga menganggap seluruh penderitaan dapat dialami oleh orang lain. Penderitaan yang dialami tidak semata merasa dirinya kurang hingga memunculkan kritik diri melainkan sebagai individu terus berkembang, dapat menyampaikan solusi bagi dirinya sendiri sampai mencapai bahagia. Manfaat dari *self-compassion* dijelaskan pada observasi dengan hasil yaitu bahwa yaitu individu merasa adanya pengurangan dari kewalahan akibat adanya kecemasan, meningkatkan refleksi diri, meningkatkan kesadaran diri, lebih mudah bersikap baik kepada orang lain, fokus untuk tetap berada di masa sekarang, persepsi hubungan yang berubah menjadi lebih baik, dan harapan atas pasangan yang berubah.

Menurut narsumber dalam wawancara menyebutkan bahwa melalui *self-compassion* juga dapat menanamkan perasaan bahwa terkadang membuat kesalahan itu wajar dan tidak seharusnya individu terus menerus menyalahkan dirinya atas kesalahan-kesalahannya tersebut, karena kegagalan tidak mendefinisikan diri individu, cara pandang akan hidup individu juga akan melunak dan kualitas hidupnya akan menjadi lebih baik dan sejahtera secara psikologis. Menurut hasil kuesioner yang sudah disebarkan adalah bahwa mayoritas dari responden sudah mengaplikasikan sikap *self-compassion* ke dalam kehidupannya masing-masing. Artinya, sebenarnya sudah banyak individu yang menyadari untuk tetap menyayangi diri sendiri serta tidak menyalahkan diri sendiri terlepas dari hal-hal negatif yang menimpa individu dan meskipun terkadang individu tidak hidup sesuai dengan ekspetasi orang lain terhadap individu.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan Irdha Zahra, banyaknya individu yang belum mengetahui dan memahami istilah *self-compassion*.

Mayoritas individu memahami fenomena *self-compassion* itu dengan mencintai orang lain, sedangkan banyak permasalahan psikologis dapat muncul karena individu tidak memperhatikan dirinya karena cenderung lebih peduli dan menyayangi individu lain, tetapi tidak pernah memaafkan diri sendiri.Berdasarkan hasil kuisioner dari responden sebanyak 88 responden, mayoritas diisi oleh masyarakat umum berusia 30-35 tahun, sebanyak 43 dari 88 responden menjawab tidak mengetahui tentang *self-compassion*.

Oleh karena itu, diperlukan adanya perancangan berupa penyampaian informasi yang menarik agar dapat membantu masyarakat umum untuk mengetahui dan memahami tentang *self-compassion*, perancangan tersebut berisi informasi secara teoritis mengenai sejarah dan definisi tokoh tentang *self-compassion*. Perancang akan menjabarkan penjelasan lebih detail mengenai *self-compassion* dari hasil wawancara oleh ahlinya yaitu seorang psikolog sekaligus psikolog klinis, hasil dari wawancara tersebut lebih berfokus pada pengaplikasian *self-compassion* di kehidupan sehari-hari serta *self-compassion* dapat bermanfaat untuk masyarakat luas.

Strategi merupakan siasat yang direncanakan dengan sebaik mungkin sehingga pada pembuatan sesuatu akan berjalan dengan baik serta tepat sasaran. Dalam hal tersebut yakni membuat solusi media yang menarik tentang informasi *self-compassion,* perancangan media akan menggunakan sesuatu yang mudah diterima dan dimengerti masyarakat.