

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Strategi *Coping* Adaptif

2.1.1 Definisi *Coping* Adaptif

Stres yang muncul akibat permasalahan yang dialami manusia, dapat menyebabkan ketegangan secara fisik dan emosional sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan. Manusia didorong untuk melakukan sesuatu agar dapat mengurangi stres yang dirasakannya. Hal tersebut yang dimaksud dengan istilah *coping*.

Coping berasal dari kata *cope* yang berarti menghadapi, melawan ataupun mengatasi (Wardani, 2009). Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2011) menyatakan bahwa *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Istilah “mengelola” menandakan bahwa usaha dalam melakukan *coping* dapat bervariasi dan tidak selalu berujung pada solusi dari suatu masalah. Meskipun *coping* dapat berarti menguasai permasalahan dan memperbaikinya, tetapi *coping* juga dapat membantu individu untuk mengubah perbedaan persepsi, menoleransi dan menerima ancaman, serta melarikan diri atau menghindari dari situasi yang membuat stres.

Hal tersebut sejalan dengan pandangan Taylor (2015), bahwa *coping* merupakan pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan. *Coping* dilakukan ketika individu ingin keluar dari situasi yang membuat stres atau sumber stres (*stressor*).

Manusia menggunakan cara yang berbeda-beda untuk dapat mengelola situasi stres. Proses *coping* bukan merupakan peristiwa tunggal karena *coping* melibatkan interaksi dengan situasi secara berkelanjutan. Oleh karena itu, *coping* lebih baik dipahami sebagai penilaian yang dinamis untuk menyesuaikan perubahan hubungan antara individu dan situasi.

Rutter (Anam & Himawan, 2005) menyatakan bahwa strategi *coping* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi. Berbagai penelitian yang ada menunjukkan bahwa strategi *problem-focused coping* yang bertujuan mengelola beberapa aspek dalam situasi yang penuh tekanan atau stres, berhubungan dengan hasil yang lebih positif hanya jika usaha tersebut secara nyata dapat dipertanggungjawabkan. Sebaliknya untuk stresor yang tidak dapat dikontrol, strategi *emotion-focused coping* yang berorientasi ke arah pengaturan emosi atau penilaian kembali ancaman terlihat paling adaptif (Folkman; dalam Saptoto, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka disusunlah pengertian kemampuan *coping* adaptif. Saptoto (2010) menjelaskan bahwa kemampuan *coping* adaptif adalah kemampuan individu dalam proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku dalam pemilihan cara untuk menyesuaikan diri secara tepat dalam situasi hidup yang menekan akibat interaksi antara individu dan lingkungan.

Penyesuaian diri tersebut akan tepat apabila dilakukan ketika menghadapi stres dengan situasi yang relatif dapat dikontrol, individu memilih menggunakan strategi *problem-focused coping*, sedangkan ketika menghadapi stres dengan situasi yang relatif tidak dapat dikontrol individu memilih menggunakan strategi *emotion-focused coping*.

Carver dkk (Rubbyana, 2012) menjelaskan bahwa *coping* adaptif merupakan upaya yang dilakukan untuk menangani atau mengatasi stresor secara efektif atau positif, sedangkan *coping* maladaptif merupakan upaya mengatasi stres secara negatif atau tidak efektif. *Coping* adaptif berkontribusi dalam penyelesaian stres, sedangkan *coping* maladaptif dapat memperburuk situasi yang menyebabkan stres.

Berkaitan dengan pemilihan strategi *coping* tersebut, individu dituntut untuk mampu memilih dan menggunakan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi persoalannya. Tiap persoalan membutuhkan usaha *coping* yang berbeda-beda. Ketidakmampuan menggunakan strategi *coping* yang efektif menunjukkan rendahnya kemampuan *coping* adaptif seseorang.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adaptif merupakan upaya yang dilakukan seseorang dalam menghadapi atau mengatasi stres dengan mengatur respon sesuai dengan situasi yang dialami oleh individu. Dalam penelitian ini, pembahasan akan difokuskan pada strategi *coping* adaptif.

2.1.2 Aspek-aspek Strategi *Coping* Adaptif

Berikut ini merupakan aspek-aspek strategi *coping* adaptif yang dikemukakan oleh Carver dkk (1989):

1. *Coping* aktif (*active coping*)

Perilaku *coping* aktif dilakukan dengan mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan, menghindari tekanan, memperbaiki pengaruh atau dampaknya. Metode ini melibatkan pengambilan tindakan secara langsung dan mencoba untuk menyelesaikan masalah secara bijak.

2. Perencanaan (*planning*)

Strategi *coping* yang dilakukan dengan perencanaan pengelolaan stres serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan strategi-strategi tindakan, memikirkan langkah yang akan dilakukan serta menentukan cara penanganan terbaik untuk memecahkan masalah.

3. Penundaan terhadap aktifitas lain (*Suppression of competing activities*)

Strategi *coping* yang dapat dilakukan dengan cara menunda segala aktifitas yang tidak berhubungan dengan upaya dalam penyelesaian masalah agar dapat berkonsentrasi penuh terhadap masalah yang dihadapi. Metode ini dilakukan dengan cara memusatkan perhatian terhadap penyelesaian masalah dan tidak melakukan hal lain yang tidak berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi.

4. Menahan diri (*restraint coping*)

Strategi *coping* yang dilakukan dengan cara menahan diri, tidak terburu-buru dalam mengambil tindakan, sambil menunggu waktu yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan. Hal ini dianggap bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Metode ini dilakukan dengan cara memberikan waktu sejenak untuk mempersiapkan diri agar dapat menyelesaikan masalah dengan efektif.

5. Mencari dukungan instrumental (*seeking social support for instrumental reasons*)

Strategi *coping* yang dilakukan dengan cara mencari dukungan sosial, meminta nasihat, informasi, atau bimbingan baik kepada keluarga maupun orang disekitarnya dengan tujuan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Informasi serta nasihat yang didapatkan dari orang lain akan sangat membantu dalam upaya penyelesaian masalah secara efektif.

6. Mencari dukungan emosional (*seeking social support for emotional reasons*)

Strategi *coping* yang dilakukan sebagai upaya untuk mencari dukungan sosial agar mendapat dukungan moral, simpati, maupun pengertian dari orang lain. Metode ini dapat dilakukan dengan cara menceritakan permasalahan kepada orang lain yang dipercaya agar orang lain dapat memahami permasalahan atau situasi yang dihadapi serta dapat memberikan simpati berupa kepedulian terhadap individu yang sedang menghadapi permasalahan tersebut.

7. Reinterpretasi positif dan perkembangan (*positive reinterpretation and growth*)

Strategi *coping* yang dilakukan dengan melakukan perubahan dan pengembangan pribadi dengan pengertian yang baru dan menumbuhkan kepercayaan akan arti makna kebenaran yang dibutuhkan dalam hidup. Metode ini dapat dilakukan dengan cara mengubah sudut pandang terhadap permasalahan yang dihadapi menjadi positif dan objektif.

8. Penerimaan (*acceptance*)

Strategi *coping* yang dilakukan dengan menerima keadaan yang terjadi apa adanya, berupaya untuk beradaptasi dengan situasi yang menyebabkan stres, sehingga individu mampu untuk mengelola situasi atas permasalahan yang dialaminya dengan baik. Dengan menerima situasi dengan apa adanya maka individu dapat menyesuaikan diri dengan baik dan mampu mengurangi dampak tekanan akibat situasi tersebut.

Pada tahun 1997, Carver membuat beberapa perubahan pada aspek-aspek strategi *coping* adaptif yaitu menghilangkan skala menahan diri (*restrain coping*) dan penundaan terhadap aktivitas lain (*suppression of competing activities*) karena kedua skala tersebut terbukti bertentangan dengan *coping* aktif dan tidak memiliki korelasi dengan aspek-aspek yang lain. Selain itu, Carver juga mengubah sebutan untuk skala *positive reinterpretation and growth* menjadi *positive reframing* yang merupakan strategi *coping* dengan cara mengubah kerangka pikiran menjadi lebih positif atau melihat sebuah situasi atau permasalahan berdasarkan sudut pandang positif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sirois dkk (2015), ditemukan bahwa terdapat lima skala strategi *coping* adaptif dari Carver (1997) yang telah terbukti memiliki korelasi dengan variabel *self-compassion*. Skala tersebut terbagi ke dalam dua kelompok dimensi yaitu:

1. **Strategi *coping* pemecahan masalah (*problem-solving coping*)**

Merupakan strategi *coping* yang dilakukan dengan melakukan tindakan atau upaya langsung untuk memperbaiki situasi yang menimbulkan stres (*stressor*) serta berusaha untuk menyelesaikan permasalahan hingga tuntas tanpa melakukan penundaan (Skinner, 2003; dalam Allen & Leary, 2010).

Problem-solving coping yang berhubungan dengan *self-compassion* terdiri dari:

- a. *Coping* aktif (*active coping*)
- b. Perencanaan (*planning*)
- c. Mencari dukungan instrumental (*instrumental support seeking*).

2. **Menata kembali kognisi positif (*positive cognitive restructuring*)**

Merupakan strategi *coping* yang dilakukan dengan mengubah pandangan terhadap situasi yang menimbulkan stres agar dapat melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang lebih positif (Allen & Leary, 2010). *Positive cognitive restructuring* yang berhubungan dengan *self-compassion* terdiri dari:

- a. Perspektif positif (*positive reframing*)
- b. Penerimaan (*acceptance*).

Dalam penelitian ini, aspek-aspek strategi *coping* adaptif yang akan digunakan yaitu *coping* aktif (*active coping*), perencanaan (*planning*), mencari dukungan instrumental (*instrumental support seeking*), perspektif positif (*positive reframing*), dan penerimaan (*acceptance*).

2.1.3 **Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping* Adaptif**

Kemampuan individu dalam memilih strategi *coping* untuk mengurangi tekanan suatu *stressor* berbeda. Beberapa faktor seperti usia dan jenis kelamin mempengaruhi pemilihan strategi *coping* adaptif. Berikut ini akan dijelaskan faktor-faktor tersebut:

2.1.3.1 Usia

Psikolog berasumsi bahwa proses *coping* dapat berubah sepanjang kehidupan. Brown (dalam Sarafino, 2011) menyatakan bahwa anak-anak cenderung menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada proses kognitif. Mereka belajar untuk memikirkan sesuatu yang dapat mengalihkan diri mereka dari stres serta berusaha mengontrol perasaannya saat merasa tidak mampu untuk mengubah situasi.

Folkman (dalam Sarafino, 2011) menyatakan bahwa terjadi perubahan dalam menggunakan strategi *coping* antara dewasa tengah dan dewasa akhir. Individu yang berusia dewasa tengah cenderung lebih sering menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan individu yang berada pada usia dewasa akhir cenderung menggunakan *emotion-focused coping*. Hal tersebut disebabkan perubahan kondisi yang dialami oleh dewasa tua, sehingga membuat mereka merasa tidak lagi memiliki kemampuan untuk mengubah situasi yang menekan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa usia dapat mengubah cara seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan. Penggunaan strategi *coping* adaptif disesuaikan dengan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki untuk mengelola situasi yang menyebabkan stres. Namun, masih diperlukan penelitian untuk membuktikan asumsi tersebut.

2.1.3.2 Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat membedakan penggunaan strategi *coping* adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Matud (Sirois dkk, 2015) menemukan bahwa wanita cenderung menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah, termasuk ruminasi yaitu berulang kali memusatkan pikiran pada hal-hal negatif dari situasi yang menimbulkan stres. Selain itu, wanita lebih cenderung menggunakan strategi *coping* dengan cara menghindar dari permasalahan atau situasi yang membuat stres (*avoidant coping strategies*) dibandingkan pria. Oleh karena itu, wanita sering kali mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena menggunakan strategi *coping* maladaptif seperti *ruminatio*n dan *avoidant coping*.

2.2 *Self-Compassion*

2.2.1 Definisi *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan gabungan dari dua kata yaitu *self* yang artinya diri, dan *compassion* yang artinya iba atau berbelas kasih. Jadi *self compassion* merupakan kemampuan individu untuk memberikan belas kasih atau berbuat kebaikan terhadap diri sendiri. Neff (2003b) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan respon individu ketika mengalami kesalahan, kegagalan, serta penderitaan dengan sikap tidak menghakimi diri sendiri, memandang kegagalan dan penderitaan sebagai pengalaman yang dialami oleh semua manusia, dan menyadari sebuah penderitaan atau kegagalan sebagaimana adanya. Dengan kata lain, *self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri dengan baik, serta menghibur diri sendiri dan peduli terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan.

Thelen (dalam Neff, 2015) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan sistem dinamis yang menunjukkan keadaan saling mempengaruhi dari interaksi antara komponen-komponen dalam *self compassion* yaitu *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka kita dapat melakukan kebaikan terhadap diri kita sendiri layaknya kita berbuat baik terhadap orang lain ketika menghadapi situasi yang sulit.

Self-compassion berbeda dengan *self pity*. Apabila sedang menghadapi kegagalan atau masalah, individu dengan tingkat *self pity* yang tinggi akan tenggelam dalam masalah dan menganggap bahwa masalah yang dihadapinya lebih berat dari pada masalah yang dialami orang lain. Individu tersebut cenderung mengabaikan hubungan dengan orang lain dan melebih-lebihkan rasa penderitaan yang dialami. Sedangkan dalam menghadapi kegagalan maupun penderitaan, individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan melihat masalah sebagai bagian dari kehidupan manusia dan tidak berupaya untuk memisahkan diri dengan orang lain akibat penderitaan yang dialaminya.

2.2.2 Aspek-aspek *Self-Compassion*

Kristin Neff (2003b) membagi *self-compassion* kedalam tiga aspek positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga aspek tersebut memiliki aspek lain yang bertolak belakang atau aspek negatif yaitu *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification*. Aspek-aspek positif dan negatif tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi antara satu dengan yang lain, sehingga apabila salah satu aspek positif *self-compassion* tinggi maka aspek positif *self-compassion* yang lain juga tinggi. Sebaliknya, apabila aspek positif dari *self-compassion* tinggi maka aspek negatif dari *self-compassion* akan memiliki tingkat yang rendah.

Berikut ini akan dijelaskan secara lebih detail aspek-aspek yang terdapat dalam *self-compassion*:

2.2.2.1 *Self-kindness* versus *self-judgement*

Self-kindness merupakan bentuk reaksi emosional terhadap kekurangan yang dimiliki individu maupun penderitaan yang dialami. *Self-kindness* mengacu terhadap sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kekurangan, kegagalan, serta kemampuan untuk menenangkan diri sendiri saat berada dalam situasi yang membuat stres.

Self-kindness memungkinkan individu untuk merasa aman ketika mengalami pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2011). *Self-kindness* dapat menumbuhkan sikap suportif dalam diri individu, sehingga apabila seorang individu mengalami kesulitan, ia mampu untuk memahami dan memberikan dukungan terhadap dirinya sendiri.

Self-kindness memiliki komponen yang bertolak belakang yaitu *self-judgement*. *Self-judgement* merupakan sikap menilai, mengkritik, dan menghakimi diri (*self-judgement*). Individu yang memiliki tingkat *self-kindness* yang tinggi dapat dipastikan memiliki tingkat *self-judgement* yang rendah, begitu pula sebaliknya.

2.2.2.2 *Common Humanity versus Isolation*

Common humanity merupakan sikap memahami bahwa kesulitan, kekurangan, maupun kegagalan merupakan hal yang wajar, menyadari bahwa setiap manusia memiliki kehidupan yang tidak sempurna. Individu yang memiliki komponen *common humanity* yang tinggi akan memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari kehidupan manusia, memahami bahwa setiap manusia pasti pernah berbuat kesalahan dan menghadapi kegagalan dalam hidupnya. *Common humanity* dapat memberikan perspektif yang lebih luas terhadap individu dalam menghadapi kesulitan maupun kekurangan.

Common humanity memiliki komponen yang bertolak belakang, yaitu *isolation*. *Isolation* terwujud dalam sikap merasa bahwa diri sendiri yang menderita akibat kegagalan, kekurangan, maupun kesulitan yang dihadapi. Individu yang memiliki tingkat *isolation* yang tinggi akan merasa bahwa dirinya sendiri yang gagal dan menderita. *Isolation* merupakan asumsi bahwa diri harus sempurna, ketidaksempurnaan merupakan hal yang tidak normal. Ketika individu terfokus pada kekurangan yang dimiliki tanpa melihat bahwa hal tersebut merupakan hal yang wajar, maka individu tersebut akan memiliki perasaan yang tidak aman serta merasa bahwa dirinya lemah dan tidak berharga. Individu akan merasa bahwa orang lain lebih sempurna dari dirinya, sehingga dapat menyebabkan timbulnya rasa depresi. Berdasarkan hasil penelitian dari Korner dkk (2015) perasaan terisolasi (*isolated*) dapat memberikan sumbangan terhadap simtom atau gejala depresi.

2.2.2.3 *Mindfulness versus Over-identification*

Mindfulness merupakan sikap memiliki kesadaran terhadap kesulitan, kekurangan, dan kegagalan yang dialami. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi akan melihat kenyataan secara jelas apa adanya, menerima serta menghadapi kenyataan tersebut. Agar dapat merespon situasi yang sulit dengan efektif, seorang individu harus mampu melihat masalah sebagaimana adanya dan menyadari bahwa dirinya mengalami kegagalan, serta penderitaan. *Mindfulness*

mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif.

Mindfulness menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa adanya upaya menolak ataupun menyangkal. Apabila dalam keadaan sulit, individu dengan *mindfulness* yang rendah cenderung tidak menyadari bahwa dirinya merasakan kesulitan tersebut atau sebaliknya individu tersebut cenderung melebih-lebihkan kesulitan yang dirasakannya.

Lawan dari komponen *mindfulness* yaitu *over-identification* yaitu reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan, termasuk sikap melebih-lebihkan aspek negatif dalam diri maupun kesulitan dan kegagalan yang dialami. Apabila individu memiliki komponen *over-identification* yang tinggi, maka individu yang bersangkutan akan cenderung merasakan cemas akan kejadian yang belum terjadi di masa depan karena terlalu membesarkan kesalahan maupun kegagalan yang pernah dialaminya.

2.2.3 Korelasi antar Aspek *Self-Compassion*

Neff (2003b) menjelaskan bahwa seorang individu tidak dapat memiliki *self-compassion* yang tinggi tanpa ketiga komponennya yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. *Compassion* yang diarahkan untuk diri sendiri maupun orang lain harus berkaitan dengan kesadaran mengenai penderitaan maupun kegagalan yang dirasakannya tanpa adanya upaya untuk melakukan penghindaran, mengakui bahwa penderitaan atau kegagalan juga dialami oleh setiap manusia, dan memiliki keinginan untuk meringankan penderitaan yang dirasakan dengan bersikap baik serta tidak mengkritik diri sendiri.

Ketiga komponen dalam *self-compassion* saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain (Barnard & Curry, 2011). *Self-kindness* dapat meningkatkan komponen *common humanity*. Ketika individu memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap penderitaan yang dialaminya, maka

individu tersebut tidak akan merasa bahwa dirinya lah yang paling menderita. Individu tersebut akan menerima kekurangan maupun kegagalan yang dialaminya serta memiliki keyakinan bahwa orang lain juga menghadapi hal yang sama semasa hidupnya, sehingga individu tidak akan menghakimi dirinya sendiri akibat penderitaan yang dialaminya.

Self-kindness juga dapat meningkatkan *mindfulness* pada individu. Neff (2003b) menjelaskan bahwa individu yang bersikap baik terhadap dirinya sendiri akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi penderitaannya dengan memiliki kesadaran akan hal tersebut. *Self-kindness* mendorong individu untuk menyadari dan menerima penderitaan yang dialaminya sehingga tidak mengkritik diri secara berlebihan atas kekurangan dan kegagalannya. Individu tidak akan terus menerus mengingat kegagalannya di masa lalu serta tidak akan merasa takut bahwa kegagalan itu akan terulang kembali di masa depan.

Komponen *common humanity* dapat meningkatkan *self-kindness* pada individu. Ketika individu menyadari bahwa kegagalan ataupun kekurangan merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap manusia, individu dapat melihat bahwa orang lain yang mengalami penderitaan masih mampu untuk menghibur diri agar tidak larut dalam kesedihan sehingga individu tersebut akan merasa bahwa dirinya juga dapat melakukan hal yang sama, yaitu tidak mengkritik dan menghakimi diri sendiri akibat kegagalan yang dialami. Selain itu, *common humanity* juga dapat meningkatkan *mindfulness* karena dengan menyadari bahwa kegagalan adalah kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu tidak akan menganggap kegagalan yang dialaminya sebagai ancaman sehingga individu tidak akan menghindari ataupun memandang kegagalan mereka secara berlebihan.

Komponen *mindfulness* juga dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity* karena dengan melihat kegagalan maupun penderitaan yang dialami secara objektif dapat membuat individu menghindari upaya mengkritik atau menghakimi diri sendiri secara berlebihan, serta dapat membuat individu menyadari bahwa setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan dalam hidupnya.

Dalam penelitian ini, akan digunakan tiga aspek utama *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta tiga aspek yang bertentangan dengan aspek-aspek utama tersebut yaitu *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification* untuk mengukur tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh subjek penelitian dengan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Kristin D. Neff (2003a).

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

2.2.4.1 Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yarnell dkk (2015) menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah daripada laki-laki. Hal tersebut dikarenakan wanita lebih sering memikirkan kejadian negatif di masa lalu, lebih sering mengkritik diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, serta mudah terbawa emosi negatif. Oleh karena itu, lebih banyak perempuan yang menderita depresi dan kecemasan lebih sering dibandingkan laki-laki.

Meskipun demikian, penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih peduli, empati, dan berbagi kepada orang lain dibandingkan laki-laki (Eisenberg & Lennon, 1983; dalam Yarnell, 2015). Dalam masyarakat, perempuan memiliki peran sebagai pengasuh (*caregiver*) sehingga terkadang mereka mampu untuk peduli terhadap orang lain, namun kurang memiliki rasa peduli untuk diri sendiri. Hal tersebut menyebabkan terjadinya perbedaan antara tingkat *self compassion* dan *compassion for others* perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki (Neff & Pommier, 2012).

2.2.4.2 Usia

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). Latar belakang keterhubungan ini dianalisis oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson. Individu yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi kepadanya sehingga memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi (Neff, 2011). Tahapan perkembangan *integrity* dicirikan dengan individu yang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif.

2.2.4.3 Kepribadian

The Big Five Personality merupakan dimensi dari kepribadian yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan menggunakan NEO-FFI (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007), ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *neuroticism*, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah trait *neuroticism*. Hal ini disebabkan komponen yang bertolak belakang dengan *self-compassion* yaitu *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification* memiliki kesamaan dengan konstruk yang terdapat dalam *neuroticism*.

Selain itu, *self-compassion* juga memiliki hubungan positif dengan trait *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness*. Individu yang memiliki *agreeableness* dan *extroversion* yang tinggi berorientasi dengan sifat sosial sehingga hal tersebut dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. Sedangkan, individu yang memiliki trait *conscientiousness* memiliki perhatian yang besar terhadap kebutuhan diri sendiri dan mampu memberikan respon yang positif ketika berada dalam situasi sulit. Namun, berdasarkan penelitian tersebut, tidak ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan trait *openness to experience*.

2.2.4.4 Budaya

Penelitian yang dilakukan oleh Neff dkk (2008) terhadap kebudayaan yang dimiliki oleh masyarakat Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar belakang budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Berdasarkan hasil tersebut masyarakat yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi merupakan masyarakat yang memiliki budaya kolektivisme yang memiliki konsep diri *interdependent* yaitu menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli terhadap orang lain, dan memiliki keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku.

Hal tersebut disebabkan karena salah satu komponen *self-compassion* yaitu *common humanity* menekankan pada kesadaran akan keterkaitan dengan orang lain, bertolak belakang dengan kebudayaan individualisme yang memiliki konsep diri *independent* yaitu menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku. Namun, apabila mempertimbangkan aspek *self construal* (kontra diri), maka budaya yang menekankan pada aspek kolektivisme dan *interdependent* seperti negara Asia, cenderung lebih sering mengkritik diri sendiri dibandingkan dengan masyarakat dengan budaya Barat karena tuntutan untuk menjadi sama dengan orang lain atau konformitas. Oleh karena itu, budaya masih memiliki pengaruh yang berbeda-beda tergantung dari berbagai aspek yang dikaitkan dengan *self-compassion* itu sendiri.

2.2.4.5 Peran Keluarga

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah cenderung memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga yang disfungsi (Neff & McGeehee, 2010). Hal tersebut dikarenakan individu menginternalisasikan kritik-kritik dari orang tuanya sewaktu kecil sehingga ketika dewasa cenderung terbiasa mengkritik diri sendiri ketika menghadapi kegagalan. Kritik yang diberikan oleh orang tua dapat membuat anak merasa tidak berharga, depresi, dan tidak memiliki

pola pikir yang maju. Oleh karena itu, untuk menumbuhkan *self-compassion* sedari kecil, orang tua sebaiknya memotivasi dan mendukung anaknya ketika mengalami kegagalan.

Selain itu *self-compassion* juga berhubungan dengan kelekatan dengan orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Gilbert (2006) menunjukkan bahwa individu yang dibesarkan dengan penuh kasih sayang, dukungan, dan rasa aman (*secure attachment*) cenderung memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang memiliki *insecure attachment*. Individu yang dibesarkan dengan *secure attachment* lebih mampu untuk memperlakukan orang lain dan dirinya sendiri dengan kebaikan, memiliki rasa percaya terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mempertahankan hubungan akrab dengan orang lain, serta menerima diri apa adanya. Sedangkan individu yang memiliki *insecure attachment* akan lebih kritis terhadap diri sendiri.

Selain itu, dengan meniru perilaku orang tua (*modelling*) juga dapat berpengaruh terhadap *self-compassion* pada individu. Individu yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan sebagian besar memiliki orang tua dengan perilaku yang sama. Neff dan McGeehee (2010) menemukan bahwa kritik dari orang tua dan hubungan keluarga yang tidak harmonis memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat *self-compassion* pada remaja.

2.3 Hubungan antara Strategi Coping Adaptif dan Self-Compassion

Stres sudah menjadi bagian dalam kehidupan manusia sehari-hari. Agar tidak menimbulkan ancaman terhadap kesehatan mental, manusia harus dapat mengatasi stres dengan berbagai cara. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres disebut *coping*. Terdapat banyak strategi yang dapat dilakukan agar dapat mengelola stres yang dialami. Saat ini, *self-compassion* telah diakui sebagai faktor yang cukup penting dalam mengurangi stres.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan rendahnya tingkat stres yang dirasakan (Sirois, 2015), serta meningkatkan ketahanan atau resiliensi dalam situasi stres (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). *Self-compassion* merupakan sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri dalam bentuk memperlakukan diri dengan kebaikan serta penerimaan ketika mengalami kegagalan dan kesulitan (Neff, 2003b). *Self-compassion* memiliki tiga komponen yang dapat mendukung bahwa individu yang memiliki *self-compassion* dapat mengatasi keadaan atau situasi stres dalam hidupnya dengan sukses. Ketiga komponen tersebut yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Ketiga komponen tersebut bekerja sama dalam upaya mengurangi tingkat stres dengan membantu individu agar mampu mengatur emosi negatif yang muncul akibat peristiwa-peristiwa yang tidak terduga dan tidak dapat dikontrol (Neff dkk, 2007). Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan menerima hal-hal negatif dalam hidup mereka dan tidak menyalahkan diri sendiri akibat hal-hal negatif tersebut sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan seseorang.

Sebaliknya, dengan menyalahkan diri sendiri akibat kegagalan dan kesulitan yang dihadapi dapat menambahkan stres dan menghalangi upaya penyesuaian diri (Sirois, Davis, & Morgan, 2006). Lazarus dan Folkman (Sirois, 2015) mengemukakan bahwa model *coping* stres yang berfokus terhadap sistem kognitif seperti ruminasi, menunjukkan peran penting terhadap respon kognitif dan perilaku individu yang dapat menyebabkan dua kemungkinan, yaitu memperburuk respon terhadap stres misalnya menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) atau sebaliknya yaitu mengurangi respon terhadap stres (*behavior disengagement*).

Self-compassion dapat memperbaiki keadaan stres dengan cara mengurangi penggunaan strategi *coping* yang dapat menumbuhkan respon emosional yang berbentuk negatif terhadap stres, dan mendorong penggunaan strategi *coping* melalui respon adaptif terhadap sumber stres. Strategi *coping* yang adaptif yaitu strategi yang dapat menghilangkan atau mengurangi sumber stres dengan cara mengubah penilaian

secara kognitif, atau dengan mengubah perilaku secara langsung (Lazarus dan Folkman, 1984; dalam Sirois, 2015).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki kemungkinan untuk dapat menilai sumber stres dengan cara yang positif dan tidak mengancam, membuat individu tersebut mampu memberikan respon secara efektif untuk mengurangi sumber stres karena mereka mampu mengatur sumber-sumber stres yang tidak dapat dikuasai dan mengatur suasana hati ketika memberikan respon terhadap situasi stres. Dengan begitu, *self-compassion* dapat dipertimbangkan menjadi faktor yang dapat mengoptimalkan penggunaan strategi *coping* adaptif.

2.4 Kerangka Konseptual

Psikolog merupakan profesi yang bertugas memberikan layanan bagi klien dalam bidang kesehatan mental. Memiliki profesi sebagai seorang psikolog terdapat tanggung jawab yang besar untuk mempertahankan kualitas pelayanan yang diberikan maupun tanggung jawab dalam mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan agar dapat memberikan layanan psikologis dengan lebih baik.

Dalam kehidupan, setiap orang akan merasakan tekanan akibat ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, tidak terkecuali bagi seorang psikolog. Beberapa kendala dapat terjadi baik dalam lingkungan pekerjaan, kehidupan interpersonal, maupun permasalahan sehari-hari yang dihadapi para psikolog dapat menyebabkan timbulnya stres dan depresi.

Selain memiliki *compassion* terhadap orang lain, psikolog juga harus mengembangkan *compassion* terhadap diri sendiri atau disebut dengan *self-compassion*. Dengan memiliki *self-compassion* yang baik, maka psikolog akan mampu mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan akibat menghadapi kegagalan, kesulitan, maupun kendala-kendala lain dalam kehidupan. Dengan memiliki *self-*

compassion yang tinggi, psikolog tidak akan menyalahkan diri sendiri akibat kesalahan yang dilakukan, menganggap kegagalan merupakan hal yang wajar dialami dalam menjalani profesi sebagai seorang psikolog, serta memandang kesulitan apa adanya, tidak melebih-lebihkan situasi yang dihadapi.

Dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi, individu cenderung akan menggunakan strategi *coping* yang lebih adaptif. Strategi *coping* adaptif dilakukan dengan menyesuaikan cara mengatasi stres dengan situasi yang dialami. *Self-compassion* dapat mendorong individu untuk mengatasi stres dengan menerima situasi yang menimbulkan stres seperti kesulitan, kegagalan, dan kelemahan individu serta tidak menyalahkan atau mengkritik diri sendiri dalam situasi yang menimbulkan stres. *Self-compassion* juga dapat mengurangi pemilihan strategi *coping* maladaptif seperti penyangkalan (*denial*) dan menyalahkan diri sendiri (*self-blame*).

Dengan meningkatkan *self-compassion* para psikolog dapat menggunakan kemampuan strategi *coping* yang adaptif serta mengurangi tingkat stres yang dirasakan akibat permasalahan dalam pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, psikolog dapat meningkatkan kompetensinya secara maksimal dan dapat meningkatkan kualitasnya dalam memberikan layanan psikologis, maupun hubungan interpersonal dengan klien, teman sesama profesi psikologi, keluarga, maupun orang lain yang terlibat dalam kehidupan psikolog.



2.5 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dijelaskan sebelumnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan rendahnya tingkat stres yang dirasakan (Sirois, 2015). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Allen & Leary (2010) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi mengalami tingkat stres yang rendah akibat menggunakan strategi *coping* yang efektif. Oleh karena itu, hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap penggunaan strategi *coping* adaptif pada profesi psikolog.”

2.6 Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut ini akan dijelaskan mengenai penelitian-penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sirois dkk (2015) mengenai keterkaitan antara *self-compassion*, stres, dan *coping* pada penderita penyakit kronis, dilakukan untuk menguji hipotesis bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang berkaitan dengan rendahnya tingkat stres melalui penggunaan strategi *coping* adaptif. Subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 170 orang menderita arthritis dan 155 orang menderita IBD. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan strategi *coping* adaptif yaitu *active coping*, *planning*, *instrumental support seeking*, *positive reframing*, dan *acceptance*. Selain itu, *self-compassion* juga memiliki hubungan negatif dengan strategi *coping* maladaptif seperti *behavioral disengagement* dan *self-blame*. Hal tersebut menyebabkan subjek yang memiliki *self-compassion* yang tinggi mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

2. Penelitian oleh Karena Eynel Andjani meneliti mengenai ”*Self-compassion* Terapis *Applied Behavior Analysis* (ABA) di Pusat Terapi Our Dream Bandung” dalam bentuk studi deskriptif. Tujuan dilakukan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *self compassion* pada 15 orang yang bekerja sebagai terapis anak berkebutuhan khusus. Alat ukur yang digunakan yaitu *self-compassion scale* dari Kristin Neff (2003). Hasil penelitian tersebut yaitu 73,4% terapis memiliki *self-compassion* yang tinggi ditunjukkan oleh tingginya komponen pembentuk *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sedangkan 26,6% terapis memiliki *self-compassion* yang rendah. Trait kepribadian yang dominan pada terapis dengan *self-compassion* yang tinggi adalah *agreeableness*, *extraversion*, dan *openness*. Kodisi keluarga yang hangat merupakan faktor yang mempengaruhi terapis dengan *self-compassion* yang tinggi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Finlay-Jones (2015) mengenai hubungan antara *self-compassion*, regulasi emosi, dan stres dengan menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM). Subjek yang digunakan yaitu sebanyak 198 orang yang berprofesi sebagai psikolog serta psikolog *trainee* yang mengambil bidang klinis. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi secara negatif dengan kesulitan dalam meregulasi emosi dan gejala-gejala stres. Kesimpulan dalam penelitian tersebut bahwa regulasi emosi dapat menjadi media perantara antara *self-compassion* dengan stres. *Self-compassion* yang tinggi akan menyebabkan individu dapat mengelola emosi-emosi negatif secara efektif sehingga menurunkan kadar stres yang dialami oleh individu yang bersangkutan.