

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia menghadapi berbagai macam permasalahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan kenyataan yang terdapat menyebabkan timbulnya konflik internal maupun eksternal yang harus segera diatasi. Apabila masalah yang dialami seseorang tidak dapat diatasi dengan baik, maka dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres bagi individu yang bersangkutan. Stres dapat dialami oleh semua manusia, tidak terkecuali bagi individu yang bekerja sebagai seorang psikolog.

Psikolog merupakan profesi yang bergerak dalam bidang kesehatan mental atau jiwa. Sebagai profesi dalam bidang kesehatan mental, seorang psikolog memiliki kewajiban untuk memberikan pelayanan kepada individu dengan berbagai macam permasalahan. Menurut Himpunan Psikologi Indonesia (2010) peran psikolog yaitu memberikan layanan psikologi yang berkaitan dengan segala aktifitas pemberian jasa dan praktik psikologi dalam rangka menolong individu untuk pencegahan, pengembangan dan penyelesaian masalah-masalah psikologis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Radeke & Mahoney (Wise, 2012), psikolog yang melakukan praktik psikologis seperti konseling dan psikoterapi memiliki tingkat stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan ilmuwan psikologi yang tidak berhadapan langsung dengan klien.

Hal tersebut disebabkan karena psikolog berhadapan dengan klien yang memiliki permasalahan dengan tingkat stres berbeda-beda dalam menjalankan

profesinya. Bride (Ray, 2013) menyatakan bahwa berhadapan dengan permasalahan yang dialami orang lain secara terus menerus dapat menyebabkan para profesional di bidang kesehatan mental merasakan stres, depresi, serta *compassion fatigue* atau kelelahan akibat secara rutin bersimpati terhadap penderitaan yang dialami orang lain. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh salah satu psikolog yang menjadi responden dalam penelitian ini:

“Sebagai psikolog saya juga dapat merasakan stres, terutama ketika saya menangani permasalahan klien yang hampir sama dengan permasalahan yang pernah saya hadapi sebelumnya, selain itu saya memberikan batasan dalam menangani klien maksimal 3 klien dalam sehari, karena jika lebih dari itu terkadang saya merasa lelah dan akhirnya tidak fokus dalam mendengarkan klien saya.” (RI, 40 tahun, Psikolog Klinis Anak)

Selain tekanan yang dihadapi dalam pekerjaan, psikolog juga mengalami tekanan akibat permasalahan yang terjadi dalam kehidupan pribadi. Hal ini sesuai dengan pernyataan seorang psikolog yang menjadi salah satu responden dalam penelitian ini:

“Menangani klien terasa lebih sulit ketika saya memiliki masalah pribadi terutama masalah keluarga. Dulu saya pernah mengalami musibah yaitu ketika saya dikabarkan bahwa adik saya meninggal saat saya sedang konseling dengan klien. Hal tersebut merupakan tantangan besar bagi saya karena di satu sisi saya harus mempertahankan keprofesionalitasan saya tapi di sisi yang lain saya merasa sangat sedih dan ingin untuk segera pulang agar dapat segera melihat adik saya.” (WB, 63 tahun, Psikolog Klinis Dewasa).

Dampak dari stres yang dialami oleh psikolog tidak hanya mempengaruhi kinerja dari tenaga profesional yang bersangkutan, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap rendahnya kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada klien. Stres juga dapat berpengaruh terhadap menurunnya *self-esteem* (Adams dan Riggs, 2008). Hal tersebut dapat mengurangi kemampuan berkonsentrasi, mengurangi keterampilan dalam membuat keputusan, mengurangi kemampuan untuk berempati dan memberi dukungan terhadap klien mereka, serta dapat berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh mereka.

Psikolog harus mampu meminimalisir dampak negatif dari keadaan emosional mereka agar dapat mempertahankan kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada klien. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak negatif tersebut yaitu dengan mengelola stres secara tepat. Pengelolaan terhadap stres dilakukan menghindari pengaruh negatif terhadap dinamika psikologis diri sendiri maupun orang lain. Upaya yang dilakukan dalam mengelola stres disebut dengan istilah *coping*.

Lazarus dan Folkman (dalam Yusoff, 2010) mengemukakan bahwa *coping* merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau mengelola intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan. Strategi *coping* dapat dikelompokkan menjadi strategi *coping* adaptif dan strategi *coping* maladaptif. Strategi *coping* adaptif merupakan upaya yang dilakukan untuk menangani atau mengatasi stresor secara efektif atau positif yang berkontribusi dalam penyelesaian stres. Sedangkan strategi *coping* maladaptif merupakan upaya mengatasi stres menggunakan cara yang kurang efektif dan dapat memperburuk situasi yang menyebabkan stres.

Strategi *coping* adaptif dapat diterapkan dengan menyesuaikan situasi stres yang dialami oleh individu. Ketika individu menghadapi stres dengan situasi yang relatif dapat dikontrol, strategi *coping* yang adaptif yaitu dengan melakukan upaya untuk menghilangkan tekanan yang disebabkan oleh *stressor* seperti *coping* aktif, perencanaan serta mencari informasi terkait situasi yang menekan, sedangkan ketika individu menghadapi stres dengan situasi yang relatif tidak dapat dikontrol maka strategi *coping* adaptif yang dilakukan yaitu dengan mengubah sudut pandang menjadi positif, serta menerima situasi apa adanya (Sirois dkk, 2015).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mengoptimalkan pengelolaan stres secara adaptif. Salah satunya adalah dengan meningkatkan belas kasih terhadap diri sendiri yang disebut dengan *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Neff

dkk (2007) menunjukkan bahwa *self-compassion* terbukti dapat meningkatkan resiliensi dalam situasi stres.

Self-compassion merupakan kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri ketika mengalami penderitaan, kesulitan, maupun kegagalan. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi tidak akan menghakimi diri sendiri akibat kekurangan yang dimiliki. Selain itu, ia dapat melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami oleh semua manusia, serta tidak melebih-lebihkan kekurangan, kegagalan, maupun kesulitan yang dialaminya (Neff, 2003b).

Neff (2003b) membagi *self-compassion* ke dalam tiga komponen penting yaitu *self-kindness*, *common sense*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut saling berkaitan satu sama lain, sehingga tingginya komponen *self-kindness*, *common sense*, serta *mindfulness* akan menghasilkan *self-compassion* yang tinggi.

Beberapa penelitian terdahulu sudah sering membahas keterkaitan antara salah satu komponen dalam *self-compassion* yaitu *mindfulness* dengan strategi *coping* adaptif. Bishop (Wise, 2012) menjelaskan bahwa dengan memiliki pemahaman terhadap situasi stres yang dialami dapat meningkatkan kesadaran akan pikiran, emosi, dan reaksi terhadap stres, serta mendorong perilaku *coping* yang lebih sehat dalam menghadapi tantangan sehari-hari dalam kehidupan.

Dalam penelitiannya, Boellinghaus (2014) menyatakan bahwa *self-compassion* telah dipertimbangkan sebagai salah satu variabel yang dapat digunakan para peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian terhadap upaya pencegahan kondisi stres akibat pekerjaan pada profesi psikolog.

Psikolog yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi akan memperlakukan diri mereka sendiri dengan belas kasih ketika dihadapkan pada situasi yang penuh stres. *Self-compassion* dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh individu karena diperantarai oleh penggunaan strategi *coping* adaptif

(Sirois dkk, 2015). Hal tersebut disebabkan karena individu dengan *self-compassion* yang tinggi mampu menerima hal-hal negatif yang terjadi dalam hidup serta tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri akibat hal-hal negatif tersebut.

Penelitian diperkuat oleh penemuan yang dikemukakan oleh Finlay-Jones dkk (2015) bahwa *self-compassion* dapat mendorong penggunaan strategi *coping* adaptif. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi mampu untuk mengelola emosi-emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi situasi yang menekan.

Oleh karena itu, dapat diperkirakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu para psikolog untuk merespon tantangan-tantangan dalam pekerjaan mereka serta mengelola situasi yang menyebabkan stres dengan baik. Pada akhirnya dengan meningkatkan *self-compassion* dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan.

Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan upaya dalam mengelola situasi stres. Akan tetapi karena masih terdapat banyak keterbatasan dalam penelitian terdahulu mengenai pola hubungan antara *self-compassion* dengan strategi *coping* adaptif, serta terbatasnya penelitian mengenai karakteristik beban kerja psikolog di Indonesia. Maka, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pola hubungan sebab akibat antara *self-compassion* dan strategi *coping* adaptif agar dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu yang memiliki profesi sebagai psikolog.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti akan mengkaji mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap strategi *coping* adaptif pada profesi psikolog.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1.2.1 Bagaimana gambaran *self-compassion* pada profesi psikolog?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran strategi *coping* adaptif pada profesi psikolog?
- 1.2.3 Faktor apa sajakah yang mempengaruhi perbedaan tingkat *self-compassion* pada profesi psikolog?
- 1.2.4 Faktor apa sajakah yang mempengaruhi perbedaan strategi *coping* adaptif pada profesi psikolog?
- 1.2.5 Bagaimanakah dampak *self-compassion* dan strategi *coping* adaptif terhadap keadaan stres yang dialami oleh psikolog?
- 1.2.6 Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap strategi *coping* adaptif pada profesi psikolog?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi upaya penanganan stres yang dilakukan oleh psikolog. Berdasarkan faktor-faktor tersebut akan dipilih satu faktor yang sesuai dengan tujuan penelitian. Agar penelitian ini menjadi lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, maka penelitian ini akan dibatasi pada ruang lingkup: “Pengaruh *self-compassion* terhadap strategi *coping* adaptif pada profesi psikolog.”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “*Bagaimana pengaruh self-compassion terhadap strategi coping adaptif pada profesi psikolog?*”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap strategi *coping* adaptif pada profesi psikolog.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori psikologi klinis mengenai *self-compassion* pada pemberi layanan psikologis terutama psikolog.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Profesi Psikolog

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi para psikolog supaya dapat meningkatkan *self-compassion* dan dalam diri, agar psikolog mampu menangani stres yang disebabkan akibat tuntutan profesi secara lebih efektif. Sehingga psikolog dapat meningkatkan kesejahteraan hidupnya serta meningkatkan kualitas pelayanan psikologis yang diberikan terhadap klien.

1.6.2.2 Himpunan Psikologi Indonesia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak Himpunan Psikologi Indonesia mengenai *self-compassion* dan strategi *coping* adaptif, sehingga dapat dilakukan kegiatan untuk meningkatkan *self-compassion* dan penggunaan strategi *coping* adaptif yang dimiliki oleh psikolog melalui seminar maupun pelatihan agar dapat meningkatkan kualitas dalam memberikan layanan psikologis kepada pihak yang membutuhkan.

1.6.2.3 Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk memahami lebih dalam lagi mengenai pentingnya *self-compassion* terhadap upaya mengelola stres secara adaptif pada profesi psikolog maupun profesi lainnya.