

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Self Compassion*

##### 1. *Pengertian Self Compassion*

Menurut Neff (2005) *self compassion* adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri sendiri, serta melihat pengalaman suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. Maka *self compassion* berarti individu bersikap baik dan pengertian ketika berhadapan dengan kegagalan-kegagalan pribadi atau apapun, dikarenakan tidak ada seorangpun yang sempurna.

Menurut Neff (2007) yang menyatakan bahwa *self compassion* sebagai sikap memiliki perhatian serta kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan ataupun kekurangan terhadap dirinya, dan mengerti bahwa penderitaan, kegagalan maupun kekurangan itu bagian dari kehidupan setiap manusia terutama pada diri sendiri.

Menurut pendapat Neff (2011) *self compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan

berlebihan atas ketidak sempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri.

Dari beberapa uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Rasa kasih sayang terhadap diri sendiri ini meliputi disposisi kepribadian yang berupa kemampuan penerimaan diri yang menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan dan kesabaran individu dalam menghadapi permasalahan.

## 2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Aspek-aspek *self compassion* menurut Neff (2011) terdiri dari, sebagai berikut:

### a. *Self-kindness* (Kebaikan terhadap diri sendiri)

*Self-Kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan. Bila kenyataan ini ditolak atau menolak, penderitaan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan ini diterima dengan penuh kebaikan,

individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut.

*Self-kindness* memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan. *Self-kindness* berarti bahwa individu berhenti menghakimi diri terus menerus dan meremehkan masukan internal bahwa sebagian besar dari individu telah melihatnya seperti biasa. Hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). *Self-judgement* adalah menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Dengan *self-kindness*, individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

b. *Common humanity* (Sifat manusiawi)

*Common humanity* adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self-compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. Saat individu terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka

sudut pandang individu cenderung menyempit. Individu memiliki perasaan yang tidak aman dan merasa tidak cukup. Kesendirian datang dari perasaan terpisah dari yang lainnya, bahkan hanya berjarak beberapa inci. Maka dari itu penting untuk mengubah hubungan individu dengan dirinya sendiri dengan mengakui keterkaitan yang melekat pada individu. Apabila individu dapat dengan penuh kasih mengingatkan dirinya bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia bersama di saat jatuh, maka pada saat itu menjadi suatu kebersamaan.

*Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Salah satu masalah terbesar dengan penilaian individu adalah cenderung membuat diri merasa terisolasi (*self-isolation*). *Self-isolation* adalah individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Ketika individu melihat sesuatu dalam dirinya yang tidak disukai, maka individu akan merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya. *Self-compassion* mengakui bahwa

tantangan dan kegagalan yang dialami individu juga dialami oleh setiap orang sehingga membantu individu untuk tidak merasakan kesedihan dan terisolasi ketika mengalami penderitaan.

c. *Mindfulness* (Kesadaran penuh atau situasi yang dialami)

*Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* dan cara yang efektif. *Mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif.

Komponen *Mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi. Banyak dari individu tidak suka apa yang dilihatnya ketika bercermin. Demikian pula, ketika kehidupan berjalan serba salah, individu sering masuk ke pemecahan masalah tanpa mengakui untuk menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya, *mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif.

*Mindfulness* berlawanan dengan "*overidentification*". *Overidentification* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. Apabila individu memperhatikan ketakutan dan kecemasan daripada *overidentifying*, individu menyelamatkan diri dari banyak rasa sakit yang tidak beralasan. *Mindfulness* membawa individu kembali ke saat ini dan menyediakan jenis kesadaran yang seimbang yang membentuk dasar dari *Self Compassion*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek atau komponen-komponen atau aspek pada *self compassion* terdiri dari *self kindness* yang berarti memahami dan menerima diri apadanya, serta memberikan kelembutan pada diri dengan kata lain kebaikan diri, *common humanity* yang berarti kesadaran dalam memandang kseulitan merupakan bagian pada hidup manusia dengan kata lain rasa kemanusiaan, dan *mindfulness* yang berarti perhatian akan melihat diri secara jelas, menerima kenyataan terhadap diri sendiri.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* menurut Neff, (2007) sebagai berikut :

#### a. Personality (Kepribadian)

Korelasi dengan *self compassion* terjadi karena sifat baik, keterhubungan dan keseimbangan secara emosional milik *self compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan

orang lain. Individu dengan kepribadian conscientiousness, dideskripsikan sebagai orang yang memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir dan memprioritaskan tugas.

b. Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Orang-orang di Barat memiliki tradisi agama dan budaya yang cenderung memuji pengorbanan diri terutama bagi perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki sedikit tingkat lebih rendah dari self-compassion daripada pria, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu.

Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria. Laki-laki yang ideal menurut budaya adalah kuat dan sempurna sedangkan perempuan memiliki kekuatan yang lebih lemah dibandingkan laki-laki di masyarakat. Laki-laki menggunakan kemarahannya sebagai cara untuk menghindari rasa tanggung jawab ketika mereka dihadapkan pada kesulitan atau ketidakmampuannya.

Kemarahan dengan menyalahkan orang lain membuat mereka merasa tangguh dan menutupi semua perasaannya yang lemah akibat. Ada banyak bukti dari penelitian yang menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih peduli, empati, dan memberi kepada orang lain daripada pria. Perempuan disosialisasikan untuk menjadi pengasuh, untuk membuka hati tanpa pamrih kepada suami, anak-anak, teman, dan orang tua lanjut usia, tetapi perempuan tidak diajarkan untuk merawat diri mereka sendiri. Wanita akan cenderung menilai diri terus menerus dalam keyakinan bahwa wanita harus berbuat lebih banyak. Akibatnya banyak wanita memiliki perasaan yang mendalam bahwa wanita tidak berhak menjadi penerima perawatan diri.

c. Usia

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Latar belakang keterhubungan ini dianalisis oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson. Orang-orang yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi padanya sehingga dapat memiliki level *self compassion* lebih tinggi. Tahapan perkembangan *integrity* dicirikan dengan seseorang yang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif.

d. Kondisi Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama anak mendapatkan pendidikan, oleh karena itu kondisi keluarga yang harmonis secara teori



berpengaruh pada perkembangan anak dikemudian hari. Neff dan Mc Gehee (Neff, 2007). menyatakan bahwa proses dalam keluarga seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua akan berkontribusi dalam menumbuhkan *self compassion*. Ketika mengalami penderitaan, cara seseorang memperlakukan dirinya kemungkinan besar meniru dari apa yang diperlihatkan orang tuanya. Jika orang tua menunjukkan sikap peduli dan perhatian, maka sang anak akan belajar untuk memperlakukan dirinya dengan *self compassion*. Pengalaman dini didalam keluarga diduga sebagai faktor kunci perkembangan *self compassion* pada individu. Neff, (2007) juga menemukan bahwa kritik dari orang tua dan hubungan orang tua yang penuh dengan masalah terbukti berkorelasi negative dengan terbentuknya *self compassion* pada masa muda. Sebaliknya bagi individu yang merasa diakui dan diterima orang tua mereka menyatakan bahwa tingkat *self compassion* nya lebih tinggi daripada yang tidak.

e. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Rata-rata level *self compassion* tertinggi terdapat di Thailand dan terendah di Taiwan. Hal ini kemungkinan besar dilatar belakangi oleh perbedaan budaya secara spesifik yang terjadi dalam tiga budaya tersebut. Thailand merupakan budaya yang kental dengan ajaran budha, di mana nilai-nilai kasih

sayang diterapkan dalam pengasuhan orangtua dan interaksi sosial sehari-hari. Berlawanan dengan kondisi tersebut, Taiwan merupakan negara yang sangat terpengaruh dalam ajaran konfudianisme, di mana budaya malu dan kritik diri ditekankan sebagai hasil dari kontrol sosial dan orang tua. Amerika yang memiliki level *self compassion* diantara Thailand dan Taiwan lebih dipengaruhi oleh keberagaman perhatian terhadap *self compassion* itu sendiri. Amerika sedang mengembangkan psikologi positif, meskipun demikian budaya kritik diri, isolasi diri dan iklim budaya yang kompetitif masih kental berlaku.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* meliputi kepribadian, kondisi keluarga, usia, jenis kelamin, dan, budaya.

## **B. Pemaknaan *Self Compassion***

Menurut Neff (2011) *self compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidak sempurnaan, kelemahan dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dalam membentuk *self compassion*, diperlukan tiga komponen dasar yang saling berinteraksi yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003). Makna adalah upaya untuk memberikan maksud atau esensi akan sesuatu yang pada akhirnya bakal melahirkan sebetuk konsep tersendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pemaknaan *self compassion* yaitu upaya untuk memberikan arti atau maksud tentang *self compassion* pada diri sendiri. Dalam membentuk *self compassion* ada tiga aspek dasar yang saling berinteraksi yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

### C. Mantan Pecandu Narkoba

Mantan pecandu narkoba merupakan yang telah berhasil melalui proses yang tidak mudah. Mantan pecandu narkoba harus mampu untuk melepaskan dirinya pada ketergantungan terhadap narkoba dan beradaptasi untuk kembali masuk ke tengah-tengah masyarakat untuk menjalankan kehidupannya seperti sediakala (Febrinabilah, 2016).

Mantan pecandu narkoba adalah individu pengguna narkoba yang telah melewati proses berhenti dari kebiasaan mengkonsumsi narkoba, dimulai ketika merasa malu dan bersalah, baik dengan keluarga maupun lingkungan, karena telah mengetahui kebiasaan buruknya. Pada saat itulah biasanya pengguna narkoba akan menyadari konsekuensi negatif yang ditimbulkan oleh narkoba, kemudian masuk ke panti rehabilitasi (Fitrianti, 2011).

Dapat disimpulkan bahwa, mantan pecandu narkoba adalah seorang pecandu narkoba yang telah dinyatakan sembuh baik secara fisik maupun psikis dari kecanduan narkoba.

#### **D. Dewasa Awal**

Menurut Hurlock (1999), masa dewasa awal dimulai pada umur 18-40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa usia dewasa awal adalah masa yang berat karena merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Rentang usia masa dewasa yaitu pada dewasa awal 18-40 tahun, dewasa menengah 40-65 tahun, dan dewasa akhir usia lanjut yaitu 65 tahun.

Menurut Hurlock (1999), tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal mencakup mulai bekerja, memilih pasangan hidup, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Menguasai tugas-tugas pada masa perkembangan selalu sulit, dan kesulitan ini meningkat apabila ada rintangan yang menghambat perkembangan seseorang.

Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya.

#### **E. Kerangka Berpikir**

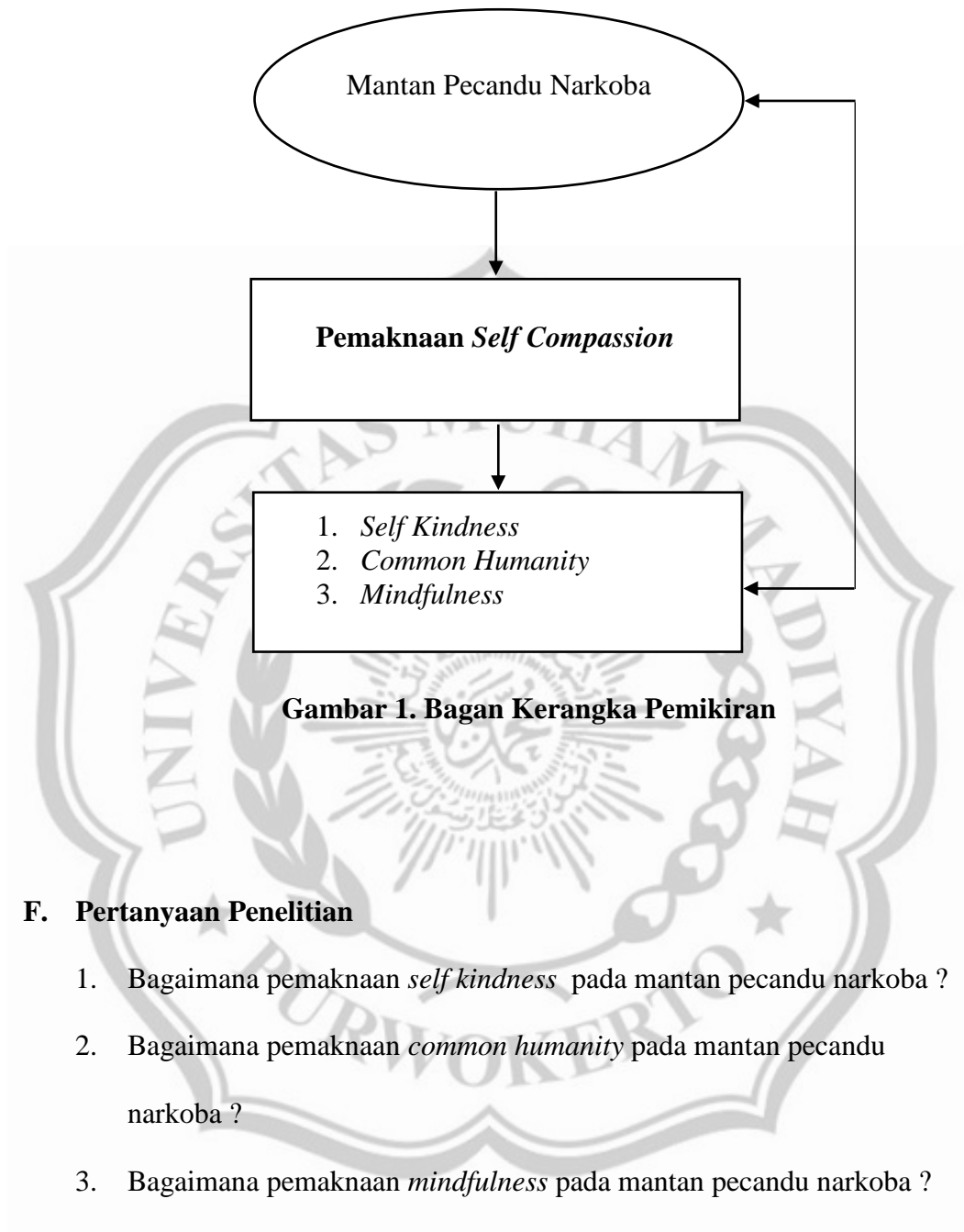
Menurut pendapat Neff (2011) *self compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan

ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidak sempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Aspek-aspek *self compassion* menurut Neff (2011) terdiri dari, yaitu *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* meliputi kepribadian, kondisi keluarga, usia, jenis kelamin, dan, budaya.

Mantan pecandu narkoba adalah individu pengguna narkoba yang sedang melewati proses berhenti dari kebiasaan mengkonsumsi narkoba, dimulai ketika merasa malu dan bersalah, baik dengan keluarga maupun lingkungan, karena telah mengetahui kebiasaan buruknya. Pada saat itulah biasanya pengguna narkoba akan menyadari konsekuensi negatif yang ditimbulkan oleh narkoba, kemudian masuk ke panti rehabilitasi (Fitrianti, 2011).

Pemaknaan *self compassion* adalah keadaan yang dapat meng sugestikan suatu bentuk penerimaan diri yang sehat. Pemaknaan *self compassion* adalah upaya untuk memberikan arti atau maksud tentang *self compassion* pada diri sendiri. Menentukan sikap terbuka terhadap aspek diri sendiri dan kehidupannya yang tidak disukai. Dalam membentuk *self compassion* ada tiga aspek dasar yang saling berinteraksi yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas bahwa seseorang yang memiliki pemaknaan *self compassion* pada mantan pecandu narkoba dapat berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain.



**Gambar 1. Bagan Kerangka Pemikiran**

#### **F. Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana pemaknaan *self kindness* pada mantan pecandu narkoba ?
2. Bagaimana pemaknaan *common humanity* pada mantan pecandu narkoba ?
3. Bagaimana pemaknaan *mindfulness* pada mantan pecandu narkoba ?