BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *SELF COMPASSION*

Self-compassion merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan (Neff dalam Hidayati, 2015: 157). Konsep *compassion* kemudian menjadi konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Kristin Neff. *Compassion* (yang merupakan unsur cinta kasih) melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang non-defensif dan tidak menghakimi. *Compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang terkait untuk memahami penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran dan perilakulah yang memunculkan *compassion* (Gilbert, 2005: 01).

Self compassion merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Neff (dalam Hidayati F, 2015: 186) menyebutkan bahwa *self compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *self compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan *self compassion* termotivasi untuk melakukan sesuatu, atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan.

Self compassion juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self compassion* dapat memerlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122). Seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi mempunyai ciri:

1. Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya
2. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
3. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015: 157).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam menghadapi kesulitan sehingga menganggap kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

a. Dimensi-Dimensi *Self Compassion*

Neff (dalam Germer & Siegel, 2012: 80-82) menjelaskan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga komponen yaitu:

a. Self kindess

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindess* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

Individu dengan *self kindness* dapat menghadapi permasalahan atau situasi menekan dengan menghindari penyalahan diri sendiri, atau perasaan rendah. *Selfkindness*merupakan afirmasi bahwa individu akan menerima kebahagiaan dengan memberikan kenyamanan pada individu lain. *Self kindness* inilah yang mendorong individu untuk bertindak positif dan memberikan manfaat bagi individu lain (Hidayati F, 2015: 186).

b. Common humanity

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *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 milik diri individu. Penting dalam hal ini untuk memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya.

c. Mindfulness

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridenfikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Konsep dasar *mindfullness* adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar obyektif dan efektif (Neff dalam Hidayati, 2015: 158).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Faktor yang mempengaruhi *self compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff (2003: 94-96) yakni:

a. Lingkungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pertama kali manusia mendapat pengasuhan dari orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orang tua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self compassion* yang rendah.

Individu yang memiliki derajat *self compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional, dan menampilkan kegelisahan dari pada individu yang memiliki derajat *self compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010: 228).

b. Usia

Dalam tahap perkembangan, seorang remaja mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis di lain pihak, maka selama tahap pembentukan identitas seorang remaja, masa remaja adalah periode kehidupan di mana *self compassion*yang terendah.

c. Jenis Kelamin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Secara umum, hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford et al. menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang mempengaruhi tingkat *self compassion*, dimana laki-laki ditemukan memiliki tingkat *self compassion* yang sedikit lebih tinggi dari pada perempuan. Temuan ini konsisten dengan temuan masa lalu yang mana perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif dibandingkan laki-laki.

Hal lain yang menjelaskan perbedaan gender tersebut yaitu perempuan juga lebih sering melakukan perenungan yang berulang, mengganggu, dan merupakan cara berpikir yang tak terkendali atau yang disebut *rumination. Rumination* mengenai hal-hal yang terjadi di masa lalu dapat mengarahkan munculnya depresi, sedangkan *rumination* mengenai potensi peristiwa negatif di masa depan akan menimbulkan kecemasan (Neff, 2003:94).

d. Budaya

Individu dari budaya kolektivis umumnya memiliki *interdependent sense of self* yang lebih dibandingkan individualis, maka dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki level *self-compassion* yang lebih tinggi dari orang Barat. Namun, penelitian juga telah menunjukkan bahwa orang-orang Asia cenderung lebih *self-critical* dibandingkan dengan orang Barat (Kitayama & Markus, 2000; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997 dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Neff, 2003: 96), yang mana hal ini justru menunjukkan sebaliknya, memiliki *self compassion* yang rendah.

B. MAHASISWA

Dalam Kamus Bahasa Indonesia mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id)

Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, dan merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Kewajiban yang paling penting bagi seorang mahasiswa adalah belajar. Belajar adalah syarat mutlak untuk mencapai tujuan ilmiah (Ganda, 2004: 1). Belajar, menuntut, dan mencari ilmu merupakan aktivitas seorang mahasiswa. Aktivitas membaca, meneliti, berdiskusi, menulis, dan berorganisasi merupakan kegiatan mahasiswa.

Adapun tujuan mahasiswa adalah untuk mencapai dan meraih taraf keilmuan yang matang, artinya menjadi sarjana yang sujana, yang menguasai suatu ilmu serta memahami wawasan ilmiah yang luas sehingga mampu bersikap dan bertindak ilmiah dalam segala hal yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkaitan dengan keilmuannya untuk diabdikan kepada masyarakat (Ganda, 2004: 1).

Melihat tujuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat harapan besar bagi mahasiswa untuk berprestasi. Berprestasi dalam kbbi online memiliki arti yakni mempunyai prestasi dalam suatu hal (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya) (Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id).

Berprestasi dapat dilihat dari nilai yang diperoleh selama masa perkuliahan atau IPK (Indeks Prestasi Komulatif). IPK merupakan nilai rata-rata yang didapat dari satuan kredit tota hasil suatu kredit mata kuliah (kumulatif). Indeks Prestasi Kumulatif dan predikat kelulusan ditetapkan sebagai berikut (Kep. Mendiknas No. 232 Tahun 2000 dalam Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Tahun 2012):

Tabel 1

Indeks Prestasi Kumulatif dan Predikat Kelulusan

No	Indeks Prestasi Kumulatif	Predikat
1	2,00-2,75	Memuaskan
2	2,76-3,50	Sangat Memuaskan
3	3,51-4,00	Dengan Pujian

Selain dilihat dari nilai IPK dapat juga dilihat dari keaktifan mahasiswa baik dalam organisasi maupun kegiatan yang berguna lainnya. Namun mahasiswa berprestasi tidak mesti memiliki IPK tinggi atau aktif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

organisasi. Seorang mahasiswa yang memiliki bakat tertentu dan mengembangkan serta membuat karya atas kemampuan yang dimiliki, juga termasuk dalam katagori seorang mahasiswa yang berprestasi.

Sebagaimana arti kata dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang yang belajar diperguruan tinggi serta dapat memiliki prestasi baik akademik maupun non akademik.

C. KELUARGA YANG BERCERAI

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami-istri dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami-istri (Dariyo, 2004: 94). Menurut Holmes dan Rahe, perceraian adalah penyebab stres kedua paling tinggi, setelah kematian pasangan.Perpisahan dan perceraian adalah peristiwa yang *stressful*untuk semua orang yang terlibat, bahkan dalam keadaan yang paling baik sekalipun (Woolfolk, 2009: 126).

Pada umumnya orang tua yang bercerai akan lebih siap menghadapi perceraian tersebut dibandingkan anak-anak mereka. Hal tersebut karena sebelum mereka bercerai biasanya didahului proses berpikir dan pertimbangan yang panjang, sehingga sudah ada suatu persiapan mental dan fisik. Namun tidak demikian halnya dengan anak, ia tiba-tiba saja harus menerima keputusan yang telah dibuat oleh orangtua, tanpa sebelumnya punya ide atau bayangan bahwa hidup mereka akan berubah (Dariyo, 2004: 94).

a. Faktor-Faktor Penyebab Perceraian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut para ahli, seperti Nakamura, Turner & Helms, Lusiana Sudarto & Henny E. Wirawan sebagaimana dikutip oleh Dariyo (2004: 95-96), terdapat beberapa faktor penyebab perceraian yaitu:

1) Kekerasan Verbal
2) Masalah ekonomi-finansial
3) Keterlibatan dalam perjudian
4) Keterlibatan dalam penyalahgunaan minuman keras
5) Perselingkuhan

Beberapa faktor penyebab perceraian sebagaimana dipaparkan oleh Dariyo (2003: 165-167) yakni:

1. Masalah keperawanan (*Virginity*)

   Faktor keperawanan dianggap sebagai sesuatu yang suci bagi wanita yang akan memasuki pernikahan. Bagi seorang individu (laki-laki) yang menganggap keperawanan sebagai sesuatu yang penting, kemungkinan masalah keperawanan akan mengganggu proses perjalanan kehidupan perkawinan, tetapi bagi laki-laki yang tidak mempermasalahkan keperawanan, kehidupan perkawinan akan dapat dipertahankan dengan baik. Hal ini berlaku untuk sebagian daerah/wilayah yang menjunjung tinggi nilai sosial-budaya bahwa keperawanan merupakan faktor penting dalam perkawinan.

2. Ketidaksetiaan Salah Satu Pasangan Hidup

   Salah satu pasangan (suami atau istri) ternyata menyeleweng atau selingkuh dengan pasangan lain. Bila di antara keduanya tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ditemukan kata sepakat untuk menyelesaikan dan saling memaafkan, akhirnya perceraianlah jalan terbaik.

3. Tekanan Kebutuhan Ekonomi Keluarga

   Harga barang-jasa kebutuhan hidup yang semakin melonjak tinggi sementara suami memiliki gaji/penghasilan yang pas-pasan sehingga hasilnya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Untuk menyelesaikan masalah itu, kemungkinan seorang istri menuntut cerai dari suami.

4. Tidak Mempunyai Keturunan

   Tidak adanya keturunan dapat disebabkan karena kemandulan yang dialami salah satu atau keduanya.

5. Salah Satu dari Pasangan Hidup Meninggal Dunia

   Setelah meninggal dunia dari salah satu pasangan hidup, secara otomatis keduanya bercerai.

6. Perbedaan Prinsip, Ideologi, dan Agama

b. Dampak Perceraian

Individu yang telah melakukan perceraian, bak disadari maupun tidak disadari akan membawa dampak negatif. Hal-hal yang dirasakan akibat perceraian diantaranya:

1. Pengalaman traumatis pada salah satu pasangan hidup (laki-laki maupun perempuan)
2. Pengalaman traumatis anak-anak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Ketidakstabilan kehidupan dalam pekerjaan (Dariyo, 2003: 168-169).

Penelitian yang dilakukan oleh Amato dan Keith (dalam Stevenson & Black dalam Dewi & Utami, 2008) yang mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai pengalaman perceraian orang tua di masa kecilnya, memiliki kualitas hidup yang lebih rendah di masa dewasanya dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki pengalaman perceraian orang tua.

Menurut Dadang Hawari anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang mengalami disfungsi, mempunyai resiko yang lebih besar untuk bergantung tumbuh kembang jiwanya (misal, kepribadian anti sosial) dibandingkan anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang harmonis dan utuh atau sakinah. Salah satu ciri disfungsi adalah perceraian orang tuanya. Perceraian tersebut ternyata memberi dampak yang kurang baik terhadap perkembangan kepribadian anak. Dalam penelitian para ahli seperti: MC Dermott, Moorison Offord dkk, Sugar, Westman dan Kalter yaitu bahwa remaja yang orang tuanya bercerai cenderung menunjukan:

1. Berperilaku nakal
2. Mengalami depresi
3. Melakukan hubungan seksual secara aktif
4. Kecenderungan terhadap obat-obat terlarang (Yusuf, 2012: 43-44).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA DARI KELUARGA YANG BERCERAI

Self compassion adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan sehingga menganggap kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

Sedangkan mahasiswa dari keluarga yang bercerai adalah seorang yang belajar diperguruan tinggi, memiliki prestasi baik akademik maupun non akademik dan berasal dari keluarga dengan orang tua bercerai.

Dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada mahasiswa dari keluarga yang bercerai adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan dampak perceraian orang tua dan menganggap kesulitan tersebut adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

Penelitian yang dilakukan oleh Sun mengungkapkan bahwa perceraian dapat berdampak positif dan meningkatkan *well being* anak jika perceraian tersebut dapat menyelesaikan konflik yang terjadi pada orang tua sehingga anak terhindar dari suasana keluarga yang penuh dengan ketegangan (Dewi & Utami, 2008: 196).

Berkaitan dengan dampak dari perceraian, peneliti dari *University of Arizona* yakni David A. Sbarra, Hillary L.Smith, Matthias R. Meh pada tahun 2011 mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki *self compassion* lebih besar, mempunyai kemampuan lebih cepat untuk bangkit dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dampak emosional. Temuan ini, menurut para peneliti dapat membantu mereka yang mengalami kehancuran akibat perpisahan atau perceraian.

Menurut Neff (dalam Akin dkk, 2013: 87) menyebutkan bahwa *self compassion* merupakan cara penting untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam hidup, memupuk pikiran positif seperti kebahagiaan dan optimisme, memungkinkan untuk kesejahteraan (*well being)* dan kemajuan.

E. PERSPEKTIF TEORITIS

Self compassion adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan sehingga menganggap kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

Sedangkan mahasiswa dari keluarga yang bercerai adalah seorang yang belajar diperguruan tinggi, memiliki prestasi baik akademik maupun non akademik dan berasal dari keluarga dengan orang tua bercerai.

Dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada mahasiswa dari keluarga yang bercerai adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan dampak perceraian orang tua dan menganggap kesulitan tersebut adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

Berdasarkan kajian teori di atas, peneliti dapat membuat suatu landasan berfikir bahwasannya mahasiswa dari keluarga yang bercerai memiliki *self compassion* tinggi dalam menghadapi dampak negatif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perceraian orang tua. Seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi mempunyai ciri:

1. Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya
2. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
3. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015: 157).

Self compassion merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut. Proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Hidayati, 2015: 155).

Self Compassion dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia dan jenis kelamin serta faktor eksternal seperti lingkungan dan budaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id