BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Self-Compassion

1. Pengertian 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).

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). Seseorang yang memiliki self compassion tinggi mempunyai ciri:

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

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

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

2. 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 kindness masalah. Individu dengan self dapat menghadapi permasalahan atau situasi menekan dengan menghindari penyalahan diri sendiri, atau perasaan rendah. Selfkindnessmerupakan 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).

b. Common humanity

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. *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).

3. Komponen Self Compassion

Neff (2003b) mendefinisikan *self compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mengacu pada kecenderungan untuk menjadi memelihara dan pemahaman terhadap diri sendiri daripada menghakimi diri dengan keras (*self-judgment*). *Common humanity* melibatkan mengakui bahwa semua orang memiliki masalah, membuat kesalahan, dan merasa tidak mampu

dalam beberapa cara dibanding dengan perasaan terisolasi (isolation). Mindfulness, melibatkan menyadari pengalaman saat sekarang dengan cara yang jelas dan seimbang sehingga tidak satu pun diabaikan pada aspek menyukai diri sendiri atau hidup seseorang dibandingkan overidentification. Ketiga komponen tumpang tindih dan berinteraksi, untuk menjadi self compassion yang nyata atau sempurna. Compassion dapat diperpanjang ke arah diri ketika penderitaan terjadi karena kesalahan seseorang sendiri ketika situasi eksternal kehidupan hanya menyakitkan atau sulit untuk menanggungnya. Self compassion relevan ketika mempertimbangkan kekurangan pribadi, kesalahan, dan kegagalan, serta ketika berjuang dengan situasi kehidupan umum lainnya yang menyebabkan kita sakitmental, emosional, atau fisik. Kebanyakan orang mengatakan mereka kurang baik dan lebih keras dengan diri mereka sendiri daripada mereka dengan orang lain (Neff, 2003a). Cukup individu penuh kasih, bagaimanapun mengatakan bahwa mereka sama-sama baik untuk diri mereka sendiri dan orang lain. Adapun tiga komponen dari self compassion adalah sebagai berikut:

a. Self-kindness versus Self-judgment

Self-kindness merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa berkekurangan di dalam diri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. Self-kindness menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung

ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan. Ketika mereka gagal, orang yang penuh kasih cenderung memperlakukan diri dengan kebaikan yang lebih besar, perawatan,dan kasih sayang dan dengan sedikit kritik. Cukup kasih sayang juga yang terlibat menjadi meyakinkan daripada kritis terhadap diri bila ada yang salah (Gilbert, Clarke, Kemple, Miles, &isons, 2004). Di dalam perbandingannya, Neff menjelaskan bahwa self-judgment adalah sikap merendahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap aspek aspek yang ada di dalam diri dan kegagalan yang dialami.

Individu yang memiliki *self-judgment* cenderung menolak perasaan mereka, pemikiran, dorongan, dan tindakan-tindakannya. *Self-judgment* terjadi secara natural, sehingga terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya memiliki *self-judgment* yang berasal dari rasa sakit atas kegagalan yang diderita (Brown, 1998). Secara garis besar, lebih banyak seseorang memiliki *self-kindness*, seseorang menjadi lebih sadar akan adanya *self-judgment*.

b. Common Humanity versus Isolation

Common humanity adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah sesuatu hal yang akan dialami semua orang (manusiawi). Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan juga akan ada keberhasilan, serta dengan adanya common humanity, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia

seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan. (Neff, 2003) Ketika orang gagal, pengalaman kehilangan ataupenolakan, dihina, atau menghadapi peristiwa negatif lainnya, mereka sering merasa bahwa hal tersebut hanya mereka yang mengalaminya. Dalam kenyataannya, semua orang mengalami masalah dan penderitaan. Menyadari bahwa tidak sendirian dalam pengalaman mengurangi perasaan terisolasi dan mempromosikan koping yang adaptif(Neff, 2003a).

Isolation adalah individu yang merasa terpisah dari orang lain karena rasa sakit atau frustasi yang dideritanya. Individu yang mengalami isolation merasa dirinya sendirian ketika mengalami kegagalan, dan cenderung merasa orang lain dapat mencapai sesuatu dengan lebih mudah dari dirinya. Individu yang mengalami isolation, akan melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan adalah sesuatu yang memalukan dan sering kali bersikap menarik diri dan merasakan kesendirian untuk bertahan menghadapi kegagalan atau penderitaan.

c. Mindfulness versus Overidentification

Mindfulness adalah menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya. Dapat dikatakan sebagai keadaan menghadapi kenyataan. Konsep utama mindfulness adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi maupun dikurangi,

sehingga respon yang dihasilkan dapat efektif (Neff, 2011) Perbandingannya, *over identification* yang berarti kecenderungan individu untuk terpaku pada semua kesalahan dirinya, serta merenungkan secara berlebihan keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat kesalahan yang telah diperbuat. Individu yang mengalami kegagalan akan cenderung tidak menerima dan membesarbesarkan kegagalan yang dialaminya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion

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

a. Lingkungan

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). Neff dan Mc Gehee (dalam Wei et al, 2011) 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 (modelling of parent). Jika orang tua menunjukkan sikap peduli dan perhatian, maka sang anak akan belajar untuk memperlakukan dirinya dengan self compassion. Pengalaman dini di dalam keluarga diduga sebagai faktor kunci perkembangan self compassion pada individu. Neff dan McGehee (2008) menemukan bahwa kritik dari orang tua dan hubungan orang tua yang penuh dengan masalah terbukti berkolerasi negatif dengan terbentuknya self compassion pada masa muda. Sebaliknya bagi individu yang merasa diakui diterima orang tua mereka menyatakan bahwa tingkat self compassion nya dan lebih tinggi daripada yang tidak. Maternal criticism juga mempengaruhi self compassion yang dimiliki seseorang. Schafer (1964, 1968) menyatakan bahwa empati dikembangkan melalui proses internalisasi saat masih anak-anak. Artinya, jika seseorang mendapatkan kehangatan dan hubungan yang saling mendukung dengan orang tua mereka, serta menerima compassion dari orang tua mereka, mereka cenderung akan memiliki self compassion yang lebih tinggi.

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.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). Latar belakang keterhubungan ini dianalisis oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson. Orang-orang yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi kepadanya sehingga dapat memiliki level self compassion lebih tinggi (Neff, 2011). Tahapan perkembangan *integrity* dicirikan dengan seseorang yang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif. Neff dan McGahee (2010) juga melakukan penelitian pada remaja dan dewasa muda. Hasil temuannya menunjukkan bahwa *self compassion* berasosiasi dengan negatif affect, seperti sifat remaja yang mudah mengalami kecemasan atau depresi.

c. Jenis Kelamin

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

e. Kepribadian

The Big Five Personality merupakan dimensi dari kepribadian (personality) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian. Five adalah taksonomi kepribadian yang disusun berdasarkan pendekatan

lexical, yaitu mengelompokkan kata-kata atau bahasa yang digunakan di dalam kehidupan sehari-hari, untuk menggam-barkan ciri-ciri individu yang membedakannya dengan individu lain. Allport dan Odbert (dalam John, et al., 2008) berhasil mengumpulkan 18.000 istilah yang digunakan untuk membedakan perilaku seseorang dengan lainnya. Daftar ini menginspirasi Cattell menyusun multidimensional dari kepribadian (John, 1990). Dari 18.000 ciri sifat ini, Cattell mengelompokkannya kedalam 4.500 ciri sifat, kemudian melakukan analisis faktor sehingga diperoleh 12 faktor. Karya besar Cattell ini merupakan pemicu bagi peneliti-peneliti kepribadian lainnya, baik untuk meneliti maupun menganalisis ulang data dari kalangan yang bervariasi. Data ini mulai dari anak-anak hingga dewasa. Khusus subjek dewasa, latar belakang pekerjaan mereka antara lain adalah supervisor, guru, dan klinisi yang berpengalaman. Dari sinilah diperoleh lima faktor yang sangat menonjol, yang kemudian diberi nama oleh Goldberg dengan Big Five (Goldberg, 1981; Tupes & Christal, 1992). Pemilihan nama Big Five ini bukan berarti kepribadian itu hanya ada lima melainkan pengelompokkan dari ribuan ciri ke dalam lima himpunan besar yang berikutnya disebut dimensi kepribadian. Goldberg (1981; 1992) mengemukakan bahwa kelima dimensi itu adalah:

1. Extraversion

Ditandai oleh adanya semangat dan keantusiasan. Individu *ekstraversion* bersemangat dalam membangun hubungan dengan orang lain. Mereka tidak pernah sungkan berkenalan dan secara aktif mencari teman baru. Keantusiasan mereka ini tercermin di dalam pancaran emosi positif. Mereka tegas dan asertif dalam bersikap. Bila tak setuju, mereka akan menyatakan tidak sehingga mereka mampu menjadi pimpinan sebuah organisasi.

2. Agreeableness

Mempunyai ciri-ciri ketulusan dalam berbagi, kehalusan perasaan, fokus pada hal-hal positif pada orang lain. Di dalam kehidupan sehari-hari mereka tampil sebagai individu yang baik hati, dapat kerjasama, dan dapat dipercaya.

3. Conscientiousness

Dengan kata lain sungguh-sungguh dalam melakukan tugas, bertanggung jawab, dapat diandalkan, dan menyukai keteraturan dan kedisiplinan. Di dalam kehidupan sehari-hari mereka tampil sebagai seorang yang hadir tepat waktu, berprestasi, teliti, dan suka melakukan pekerjaan hingga tuntas.

4. Neuroticism

Neuroticism sebagai lawan dari *Emotional stability*. *Neuroticism* sering disebut juga dengan 'sifat pencemas' sedangkan *emotional stability* disebut dengan kestabilan emosi. Sifat neuroticism ini identik dengan kehadiran emosi negatif seperti rasa khawatir,

tegang, dan takut. Seseorang yang dominan sifat pencemasnya mudah gugup dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut orang kebanyakan hanya sepele. Mereka mudah menjadi marah bila berhadapan dengan situasi yang tidak sesuai dengan yang diinginkannya. Secara umum, mereka kurang mempunyai toleransi terhadap kekecewaan dan konflik.

5. Openness atau openness to experience

Dimensi ini erat kaitannya dengan keterbukaan wawasan dan orisinalitas ide. Mereka yang terbuka siap menerima berbagai stimulus yang ada dengan sudut pandang yang terbuka karena wawasan mereka hanya luas namun juga mendalam. Mereka senang dengan berbagai informasi baru, suka belajar sesuatu yang baru, dan pandai menciptakan aktivitas yang di luar kebiasaan.

Dalam teori *The Big Five Personality*, berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, *self compassion* memiliki korelasi positif dengan dimensi kepribadian yang menyenangkan/ramah (*agreeableness*), terbuka (*extraversion*), dan teliti (*conscientiousness*). Seseorang yang memiliki skor *agreeableness* yang tinggi digambarkan sebagai seseorang yang memiliki value suka membantu, memaafkan, dan penyayang (McCrae & Allik, 2002). 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.

Kepribadian *extraversion* dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial. Menurut penelitian, seseorang yang memiliki kepribadian yang tinggi, akan mengingat semua interaksi sosial, berinteraksi lebih banyak dengan orang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *self compassion* berkolerasi positif secara signifikan dengan keingintahuan dan eksplorasi, aspek-aspek dalam kepribadian *extraversion*.

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 (McCrae & Allik, 2002). Stabilitas emosional yang muncul dalam self compassion merupakan penyebab sekaligus hasil dari keberadaan perilaku bertanggung jawab milik conscientious. Self compassion tidak memiliki hubungan dengan openness, karena trait ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara aesthetic, sehingga dimensi openness ini tidak sesuai dengan self compassion.

5. Dampak Self Compassion

Pada dasarnya *self compassion* tidak hanya diandalkan saat seseorang mengalami suatu masalah, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun. Penelitian oleh Neff & Vonk (2009) menemukan hasil bahwa *self compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada

diri seseorang, tetapi juga berperan secara unik dalam emosi-emosi positif seperti *sense of coherence* dan *feeling worthy* dan *acceptable*.

Salah satu penemuan yang paling konsisten dari penelitian yaitu self compassion berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Salah satu kunci penting dari self compassion adalah rendahnya self-critism. Self compassion memberikan perlindungan untuk melawan kecemasan dan depresi saat berusaha untuk mengendalikan self-critism dan dampak negatif yang dihasilkan.

Individu yang memiliki self compassion tinggi juga menghasilkan kemampuan emotional coping skill yang lebih baik dan kepuasan hidup yang merupakan bagian penting dari hidup yang bermakna. Selain itu self compassion juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain. Hal tersebut membuktikan self compassion dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar dari Deci dan Ryan (1995) tentang well being. Individu yang memiliki self compassion cenderung bahagia, optimis, memiliki rasa ingin tau, dan dampak-dampak positif daripada individu yang memiliki self compassion rendah.

Dampak *self compassion* berdasarkan hasil penelitian-penelitian adalah sebagai berikut :

1. Emotional Resilience

Self compassion merupakan alat yang sangat ampuh saat kita menghadapi kesulitan emosi. Membebaskan kita dari siklus destruktif

atau reaktivitas emosional yang sering mempengaruhi kehidupan individu, memberikan ketahanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan (well being). Pikiran otomatis yang muncul ketika dalam situasi negatif tereduksi ketika individu memiliki self compassion yang memadai. Mindfulness yang merupakan salah satu aspek self compassion dapat memandang emosi dan pemikiran negatif secara objektif. Self compassion tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara memeluk emosi negatif yang ada.

Self compassion adalah bentuk yang kuat dari kecerdasan emosional. Individu dengan self compassion memiliki emosional yang lebih baik dalam coping skills. Mereka kurang menampilkan tanda-tanda penghindaran emosional dan lebih nyaman dalam menghadapi pikiran, perasaan, dan sensasi dari apa yang terjadi. Merasakan emosi yang menyakitkan dan menahannya dengan self compassion, cenderung tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. Opting out of the self esteem game

Meskipun self compassion menghasilkan emosi positif, itu tidak melakukannya dengan menilai diri sebagai "baik" daripada "buruk." Dengan cara ini, self compassion mempunyai perbedaan nyata dari self esteem. Self esteem mengacu pada sejauh mana kita mengevaluasi diri positif. Ini mewakili berapa banyak kita suka atau menghargai diri

kita sendiri, dan sering didasarkan pada perbandingan dengan orang lain (Harter, 1999).

Self esteem yang terlalu tinggi dapat menyebabkan seseorang menjadi narsistic, meningkatkan konsep realistik dari kompeten, intelegensi, dan mereka merasa berhak untuk mendapatkan perlakukan khusus. Self compassion bukan mencoba untuk menentukan layak atau bagaimana esensi diri kita, bukan pemikiran atau melabelkan diri, atau penilaian. Dalam self compassion adalah lebih kepada fakta bahwa semua manusia memiliki kekuatan dan kelemahan daripada mengelola citra diri kita sehingga selalu merasa baik. Tidak tersesat dalam pikiran menjadi atau buruk, kita menjadi sadar pengalaman saat ini, dan menyadari bahwa keadaan itu terus berubah dan tidak kekal.

3. Motivation and Personal Growth

Fungsi psikologis lainnya adalah sebagai sumber motivasi. Dukungan positif dan penuh harapan akan menghasilkan pencapaian tertinggi seseorang. Individu membutuhkan untuk merasa aman, tenang, dan percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik. Hal itu yang mendorong dan menumbuhkan keyakinan terhadap orang lain di sekitarnya ketika menginginkan mereka mencapai hasil yang terbaik. Begitu juga terhadap diri sendiri, *self compassion* dapat menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (*peak performance*). Secara konsisten penelitian menunjukkan bahwa level kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam

mencapai tujuan. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri berkolerasi kositif dengan kemampuan dan keberhasilan meraih mimpi.

Manfaat lainnya dengan self compassion yang tinggi adalah adanya orientasi yang lebih tinggi pada pengembangan diri (personal growth). Mereka akan merancang rencana spesifik untuk meraih tujuan yang ingin dicapai dan membuat hidup lebih seimbang. Self compassion berperan dalam menumbuhkan mindset positif. Sebagai contoh, self compassion terkait dengan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup, serta menjadi elemen penting dalam kebermaknaan hidup. Self compassion juga berasosiasi dengan kemandirian, kompetensi, dan keterkaitan, yang merupakan konsep dasar untuk atribut yang di sebut oleh Deci & Ryan (1995) sebagai well being atau kesejahteraan hidup (Neff dalam Leary &Hoyle, 2009).

Selegman & Csikzentmihalyi (dalam Neff et al, 2007) menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan psikologi positif seperti kebahagian, optimisme, kebijaksanaan, keingintahuan, motivasi bereksplorasi, inisiatif pribadi, dan emosi positif. Penelitian membuktikan bahwa individu dengan *self compassion* termotivasi untuk meraih prestasi yang lebih tinggi, tetapi bukan disebabkan oleh keinginan untuk meninggikan citra diri, melainkan lebih disebabkan oleh keinginan untuk memaksimalkan potensi diri dan kesejahteraan.

B. Pasangan Suami Istri

1. Pengertian Keluarga

Menurut Kertamuda (2011) bahwa keluarga merupakan bagian dari masyarakat kecil yang penting dalam membentuk kepribadian serta kakarter bagi para anggota keluarganya. Keluarga juga tempat seseorang untuk bergantung, baik secara ekonomi maupun dalam kehidupan sosial lainnya, serta berperan secara dominan dalam menentukan dan mengambil keputusan. Sedangkan menurut Mubarrak, dkk (2009) keluarga merupakan perkumpulan dua atau lebih individu yang diikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi, dan tiap-tiap anggota keluarga selalu berinteraksi satu dengan yang lain.

Keluarga adalah lingkungan dimana beberapa orang yang masih memiliki hubungan darah dan bersatu. Keluarga didefinisikan sebagai sekumpulan orang yang tinggal dalam satu rumah yang masih mempunyai hubungan kekerabatan/hubungan darah karena perkawinan, kelahiran, adopsi dan lain sebagainya. Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anakanak. Sebagai unit pergaulan terkecil yang hidup dalam masyarakat, keluarga batih mempunyai peranan-peranan tertentu, yaitu (Soerjono, 2004: 23):

 a. Keluarga batih berperan sebagi pelindung bagi pribadi-pribadi yang menjadi anggota, dimana ketentraman dan ketertiban diperoleh dalam wadah tersebut.

- Keluarga batih merupakan unit sosial-ekonomis yang secara materil memenuhi kebutuhan anggotanya.
- Keluarga batih menumbuhkan dasar-dasar bagi kaidah-kaidah pergaulan hidup.
- d. Keluarga batih merupakan wadah dimana manusia mengalami proses sosialisasi awal, yakni suatu proses dimana manusia mempelajari dan mematuhi kaidah-kaidah dan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat.

2. Ciri Ciri Keluarga

Menurut Mac Iver and Page (Khairuddin, 1985: 12) Keluarga pada dasarnya merupakan suatu kelompok yang terbentuk dari suatu hubungan seks yang tetap, untuk menyelenggarakan hal-hal yang berkenaan dengan keorangtuaan dan pemeliharaan anak. Adapun ciri-ciri umum keluarga yaitu:

- 1. Keluarga merupakan hubungan perkawinan.
- 2. Susunan kelembagaan yang berkenaan dengan hubungan perkawinan yang sengaja dibentuk dan dipelihara.
- 3. Suatu sistem tata nama, termasuk perhitungan garis keturunan.
- 4. Ketentuan-ketentuan ekonomi yang dibentuk oleh anggota-anggota kelompok yang mempunyai ketentuan khusus terhadap kebutuhan-kebutuhan ekonomi yang berkaitan dengan kemampuan untuk mempunyai keturunan dan membesarkan anak.
- Merupakan tempat tinggal bersama, rumah tangga walau bagaimanapun, tidak mungkin menjadi terpisah terhadap kelompok- kelompok keluarga.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan, keluarga merupakan sekumpulan orang yang tinggal dalam satu rumah yang terbentuk dari suatu hubungan seks yang tetap dan merasakan sebagai satu kesatuan yang utuh yang terdiri dari ayah, ibu dan anak-anak.

Memilih pasangan, berarti memilih seseorang yang diharapkan dapat menjadi teman hidup, seseorang yang dapat menjadi rekan untuk menjadi orang tua dari anak—anak kelak (Lyken dan Tellegen, 1993). Pemilihan pasangan yang dilakukan oleh individu, biasanya didasari dengan memilih calon yang dapat melengkapi apa yang dibutuhkan dari individu tersebut dan berdasarkan suatu pemikiran bahwa seorang individu akan memilih pasangan yang dapat melengkapi kebutuhan yang diperlukan.

3. Bentuk Keharmonisan Keluarga

Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan oleh pasangan suami istri dalam upaya menjaga keharmonisan keluarganya yaitu:

a. Adanya saling pengertian

Dalam kehidupan berumah tangga pasangan suami istri harus saling menyadari bahwa sebagai manusia masing-masing saling memiliki kekurangan dan kelebihan. Perlu disadari juga bahwa sebagai sepasang suami istri keduanya tidak hanya berbeda jenis kelamin saja, melainkan juga memiliki perbedaan sifat, tingkah laku, dan juga perbedaan pandangan.

b. Saling menerima kenyataan

Disini pasangan suami istri harus bisa saling menyadari bahwa jodoh menjadi salah satu rahasia Allah yang tidak dapat dirumuskan secara matematis, artinya segala sesuatu itu tidak bisa dipastikan. Namun sebagai manusia diperintahkan untuk berikhtiar dan Allah lah yang menentukan hasilnya. Hasilnya tersebut yang harus diterima, termasuk keadaan pasangan masing-masing.

c. Memupuk rasa cinta

Kebahagiaan seseorang bersifat relatif, namun setiap orang berpendapat sama bahwa kebahagiaan adalah segala sesuatu yang dapat mendatangkan ketentraman, keamanan, dan kedamaian. Untuk dapat mencapai kebahagiaan keluarga, hendaknya pasangan suami istri senantiasa berupaya saling memupuk rasa cinta dengan cara saling menyayangi, kasih mengasihi, hormat menghormati, serta saling menghargai.

d. Melaksanakan asas musyawarah

Dalam kehidupan berumah tangga sikap bermusyawarah antara suami istri merupakan sesuatu yang perlu diterapkan. Hal ini didasarkan bahwa tidak ada masalah yang tidak dapat dipecahkan kecuali dengan cara bermusyawarah. Dalam hal ini diperlukan sikap saling terbuka, lapang dada, jujur, mau menerima dan memberi serta sikap tidak mau menang sendiri antara suami istri.

e. Saling memaafkan

Sikap kesediaan saling memaafkan kesalahan antar pasangan harus ada, karena tidak jarang persoalan yang kecil dan sepele dapat menjadi sebab terganggunya hubungan suami istri yang tidak jarang menjurus pada perselisihan yang panjang bahkan sampai pada perceraian.

f. Berperan serta dalam kemajuan bersama

Masing-masing suami istri harus berusaha saling membantu pada setiap usaha untuk peningkatan dan kemajuan bersama.

C. Pasangan yang Belum Memiliki Keturunan (Infertility)

1. Pengertian Infertility

Infertilitas mempunyai pengertian sangat beragam. Pasangan infertil adalah pasangan suami istri yang telah menikah selama satu tahun dan sudah melakukan hubungan seksual tanpa menggunakan alat kontrasepsi tetapi belum hamil (Lashen, 2007; Sumapraja, 2008). Berdasarkan kejadiannya infertilitas dibagi menjadi dua, yaitu infertilitas primer apabila istri belum pernah hamil walaupun bersenggama dan dihadapkan kepada kemungkinan kehamilan selama 12 bulan, sedangkan disebut sebagai infertilitas sekunder apabila istri pernah hamil, akan tetapi kemudian tidak terjadi kehamilan lagi walaupun bersenggama dan dihadapkan kepada kemungkinan kehamilan selama 12 bulan (Kadarusman, 2001).

Sedangkan definisi infertilitas menurut WHO (World Health Organization) adalah tidak terjadinya kehamilan pada pasangan yang telah berhubungan intim tanpa menggunakan kontrasepsi secara teratur minimal

1-2 tahun. Tidak banyak orang mengetahui bahwa infertilitas adalah penyakit yang mengganggu produktivitas. Oleh karena itu infertilitas kurang mendapat perhatian terutama dari medis, akan tetapi dari segi sosial berdampak pada stigma yang dialami oleh pasangan suami istri yang mengalami infertilitas. Kondisi tanpa anak pada pasangan suami istri akan mempengaruhi pengambilan keputusan untuk bercerai, poligami, adopsi anak, bayi tabung atau tetap hidup berdua.

Pasangan infertil digambarkan memiliki pengalaman hidup yang berat dan menjalani krisis kehidupan yang kurang membahagiakan. Harkness (1987) menjelaskan bahwa perempuan yang menghadapi infertility experience akan mengalami emosi-emosi negatif, seperti perasaan bersalah, kecewa, *loss of control*, dan kekesalan. *Life crisis* tersebut sangat umum terjadi pada pasangan infertil. Namun, bukan berarti semua pasangan infertil akan terus menjalani pengalaman infertilitas sebagai suatu krisis kehidupan.

2. Faktor Terjadinya Infertility

Infertilitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor penyebab dapat berasal dari pihak istri maupun suami. Faktor yang menyebabkan infertilitas dari pihak istri di antaranya adalah usia wanita, lama waktu mencoba mengandung, masalah medis yang disebabkan oleh gangguan ovulasi, kelainan mekanis yang mengganggu pembuahan, dan kelainan anatomis. Fertilitas cukup stabil hingga seorang perempuan mencapai usia 35 tahun. Sesudah itu, terjadi penurunan fertilitas secara bertahap. Saat menginjak

usia 40 tahun, fertilitas menurun drastis. Perempuan sehat yang melakukan hubungan badan secara teratur hanya memiliki peluang gagal untuk mengalami kehamilan sebesar 20 - 40% selama siklus tertentu (Tara dan Alice, 2007).

Penyebab infertilitas wanita akibat masalah medis pada seorang wanita sebaiknya diperiksa mulai dari organ luar sampai dengan indung telur. Masalah yang dapat dialami oleh wanita dapat berupa gangguan ovulasi, misalnya gangguan ovarium dan hormonal (Lanshen, 2007). Gangguan ovarium dapat disebabkan oleh faktor usia, adanya tumor pada indung telur, dan gangguan lain yang menyebabkan sel telur tidak dapat masak. Gangguan hormonal disebabkan oleh bagian otak (hipotalamus dan hipofisis) tidak memproduksi hormon reproduksi seperti Folicel Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) (Lanshen, 2007; Alan dan Micah, 2010).

Kelainan mekanis yang menghambat pembuahan juga dapat menyebabkan infertilitas, kelainan tersebut meliputi kelainan tuba, endometriosis, stenosis kanalis servikalis atau hymen, fluor albus, dan kelainan rahim. Kelainan anatomis seperti kelainan pada tuba, disebabkan adanya penyempitan, perlekatan maupun penyumbatan pada saluran tuba (Lanshen, 2007; Ursula et al., 2011). Kelainan rahim diakibatkan kelainan bawaan rahim, bentuknya yang tidak normal maupun ada penyekat, serta endometriosis berat dapat menyebabkan gangguan pada tuba, ovarium, dan peritoneum (Alan dan Micah, 2010).

Kesulitan memiliki keturunan tidak hanya disebabkan oleh pihak wanita (istri) namun juga dapat disebabkan oleh kelainan dari pihak laki-laki (suami). Infertilitas yang disebabkan oleh pihak suami dapat disebabkan oleh gangguan spermatogenesis (kerusakan pada sel-sel testis), misal: aspermia, hipospermia, nekrospermia. Kelainan mekanis juga berperan dalam menyebabkan infertilitas pada laki-laki, misalnya impotensi, ejaculatio precox, penutupan ductus deferens, hipospadia, dan phymosis. Infertilitas yang disebabkan oleh pria sekitar terjadi antara 35 - 40% kejadian. Sebab-sebab kemandulan pada pria adalah masalah gizi, kelainan metabolis, keracunan, disfungsi hipofise, kelainan traktus genetalis (vas deferens) (Lanshen, 2007).

Setiap pasangan infertil diperlakukan sebagai satu kesatuan dalam pemeriksaan terhadap masalah infertilitas sehingga baik suami maupun istri keduanya harus diperiksa. Syarat-syarat pemeriksaan pasangan infertil adalah:

- a. Istri yang berumur antara 20 30 tahun diperiksa setelah berusaha untuk mendapat anak selama 12 bulan.
- Istri yang berumur antara 31 35 tahun diperiksa pada kesempatan pertama pasangan tersebut datang ke dokter.
- c. Istri pasangan infertil yang berumur antara 36 40 tahun hanya dilakukan pemeriksaan infertilitas apabila belum mempunyai anak dari perkawinan tersebut.

 d. Pemeriksaan infertilitas tidak dilakukan pada pasangan infertil yang mengidap penyakit (Sumapraja, 2008).

3. Resolution To Infertility

Menning (dalam Harkness, 1987) menyatakan bahwa terdapat psychological stages of infertility yang akan dihadapi seorang pasangan infertil. Tahap pertama ialah penyangkalan (denial). Munculnya denial umumnya bersamaan dengan perasaan terkejut ketika memperoleh informasi bahwa individu mengalami infertilitas. Proses ini kemudian mengarah pada tahap kedua, yaitu kemarahan (anger) pada orang-orang yang ada di sekitar. Perasaan marah juga dapat muncul bersamaan perasaan frustasi, tidak berdaya, iri hati, dan putus asa. Tahap ketiga yang akan dialami individu yang infertil adalah periode individu mengalami perasaan duka (grief). Perasaan grief atau perasaan sedih yang amat mendalam ini muncul dalam bentuk perilaku menangis bersama pasangan atau menangisi diri sendiri, menulis diari, atau bercerita dengan orang terdekat. Tahap keempat adalah tahap penerimaan (acceptance) terhadap infertilitas. Untuk bisa masuk ke dalam tahap ini, individu harus mengatasi terlebih dulu perasaan duka yang muncul pada tahap sebelumnya. Penerimaan diri dalam islam merupakan bagian dari kajian qona'ah. Qona'ah menurut Hamka (dalam Shunhaji, 2011) merupakan rasa menerima secara ikhlas yang berhubungan dengan hati, bukan menerima apa adanya tanpa disertai dengan usaha yang keras. Qona'ah diartikan juga menerima atau merasa cukup apa yang ada padanya (Al Ghazali, 2003). Jadi orang yang bersifat Qona'ah berarti selalu rela menerima dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki serta menjauhkan diri dari sifat tidak puas dan merasa kurang yang berlebihan (Labib, 2001). "Abdullah bin Amru r.a. berkata (dalam Labib, 2001): Bersabda Rasulullah SAW, sesungguhnya beruntung orang yang masuk Islam dan rizginya cukup dan merasa cukup dengan apa-apa yang telah Allah berikan kepadanya (H.R.Muslim). Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta'ala sebagai Rabb-nya dan islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad shallallahu'alaihi wa sallam sebagai rasulnya" (HR. Muslim no. 34) Arti "ridha kepada Allah sebagai Rabb" adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang dibe-rikan dan yang tidak diberikan-Nya. Dengan sikap qona'ah hati seseorang akan merasa cukup dan terhindar dari rasa kurang yang berlebihan. Di dalam qona'ah sendiri terdapat beberapa hal, antara lain; menerima dengan rela apa adanyamemohonkan kepada Allah tambahan yang pantas dengan disertai usaha, menerima dengan sabar ketentuan dari Allah, bertawakkal kepada Allah dan tidak tertarik oleh tipu daya dunia (Hamka, 2005).

Adanya penerimaan diri ini, yang akan membantu individu masuk ke dalam periode yang berikutnya, yaitu *resolution to infertility*. Istilah resolution berarti seseorang sudah menerima keadaannya dan terdapat keinginan/usaha yang tepat untuk mengatasi infertilitas. Diantara keinginan/usaha yang ditempuh dapat dengan mengadopsi anak,

memperoleh anak dengan jalan inseminasi buatan donor "bayi tabung", atau membesarkan janin didalam rahim wanita lain, tetapi hal ini memerlukan biaya yang sangat mahal (Wiknjosastro, 2005).

Psychological stages of infertility yang dikemukakan oleh Menning (dalam Harkness, 1987) memaparkan bahwa pasangan infertil pada akhirnya bisa berada pada tahap terakhir, yaitu resolution to infertility. Dengan kata lain, infertility experience pada awalnya memang akan memberikan pengaruh buruk bagi kehidupan orang yang bersangkutan. Namun, pengaruh buruk infertilitas bagi kehidupan pasangan suami istri tidak akan bertahan lama. Oleh karena itu, pasangan tersebut berjuang menghadapi proses yang tidak mudah untuk bisa sampai pada resolution to infertility.

D. Perspektif Teoritis

Menning (dalam Harkness, 1987) menyatakan bahwa terdapat *psychological* stages of infertility yang akan dihadapi seorang pasangan infertil. Berikut beberapa tahapan *psychological stages* of infertility yang dialami oleh pasangan infertil atau yang belum memiliki keturunan, yakni;

- Tahap pertama ialah penyangkalan (denial). Munculnya denial umumnya bersamaan dengan perasaan terkejut ketika memperoleh informasi bahwa individu mengalami infertilitas.
- 2. Proses ini kemudian mengarah pada tahap kedua, yaitu kemarahan (anger) pada orang-orang yang ada di sekitar. Perasaan marah juga dapat muncul bersamaan perasaan frustasi, tidak berdaya, iri hati, dan putus asa.
- 3. Tahap ketiga yang akan dialami individu yang infertil adalah periode individu mengalami perasaan duka (*grief*). Perasaan grief atau perasaan sedih yang amat mendalam ini muncul dalam bentuk perilaku menangis bersama pasangan atau menangisi diri sendiri, menulis diari, atau bercerita dengan orang terdekat.
- 4. Tahap keempat adalah tahap penerimaan (*acceptance*) terhadap infertilitas.

 Untuk bisa masuk ke dalam tahap ini, individu harus mengatasi terlebih dulu perasaan duka yang muncul pada tahap sebelumnya.

Penerimaan diri dalam islam merupakan bagian dari kajian *qona'ah*. Qona'ah menurut Hamka (2005) ialah menerima dengan cukup disertai rasa ikhlas dan usaha yang keras. Pada dasarnya qona'ah adalah menerima atau merasa cukup pada pada apa yang ada padanya, menjauhkan diri dari sifat

yang tidak puas dan merasa kurang yang berlebihan (Al Ghazali, 20013). Rasulullah shallallahu'alaihi wa sallam bersabda, "Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta'ala sebagai Rabb-nya dan islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad shallallahu'alaihi wa sallam sebagai rasulnya" (HR. Muslim no. 34) Arti "ridha kepada Allah sebagai Rabb" adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang dibe-rikan dan yang tidak diberikan-Nya. Dengan sikap qona'ah hati seseorang akan merasa cukup dan terhindar dari rasa kurang yang berlebihan. Di dalam qona'ah sendiri terdapat beberapa hal, antara lain; menerima dengan rela apa adanyamemohonkan kepada Allah tambahan yang pantas dengan disertai usaha, menerima dengan sabar ketentuan dari Allah, bertawakkal kepada Allah dan tidak tertarik oleh tipu daya dunia (Hamka, 2005).

Adanya penerimaan diri atau qona'ah ini, dapat dimunculkan pula *self compassion*. 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).

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. Selfkindnessmerupakan 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).

b. Common humanity

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. 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).

. Self-compassion, di sisi lain, terbukti memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologi pada seseorang (Neff, dkk., 2007) Dampak self compassion berdasarkan hasil penelitian-penelitian adalah sebagai berikut :

1. Emotional Resilience

Self compassion merupakan alat yang sangat ampuh saat kita menghadapi kesulitan emosi. Membebaskan kita dari siklus destruktif atau reaktivitas emosional yang sering mempengaruhi kehidupan individu, memberikan ketahanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan (well being). Pikiran otomatis yang muncul ketika dalam situasi negatif tereduksi ketika individu memiliki self compassion yang memadai. Mindfulness yang merupakan salah satu aspek self compassion dapat memandang emosi dan pemikiran negatif secara objektif. Self compassion tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan

emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara memeluk emosi negatif yang ada.

Self compassion adalah bentuk yang kuat dari kecerdasan emosional. Individu dengan self compassion memiliki emosional yang lebih baik dalam coping skills. Mereka kurang menampilkan tanda-tanda penghindaran emosional dan lebih nyaman dalam menghadapi pikiran, perasaan, dan sensasi dari apa yang terjadi. Merasakan emosi yang menyakitkan dan menahannya dengan self compassion, cenderung tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. Opting out of the self esteem game

Meskipun *self compassion* menghasilkan emosi positif, itu tidak melakukannya dengan menilai diri sebagai "baik" daripada "buruk." Dengan cara ini, *self compassion* mempunyai perbedaan nyata dari *self esteem*. *Self esteem* mengacu pada sejauh mana kita mengevaluasi diri positif. Ini mewakili berapa banyak kita suka atau menghargai diri kita sendiri, dan sering didasarkan pada perbandingan dengan orang lain (Harter, 1999).

Self esteem yang terlalu tinggi dapat menyebabkan seseorang menjadi narsistic, meningkatkan konsep realistik dari kompeten, intelegensi, dan mereka merasa berhak untuk mendapatkan perlakukan khusus. Self compassion bukan mencoba untuk menentukan layak atau bagaimana esensi diri kita, bukan pemikiran atau melabelkan diri, atau penilaian. Dalam self compassion adalah lebih kepada fakta bahwa semua manusia

memiliki kekuatan dan kelemahan daripada mengelola citra diri kita sehingga selalu merasa baik. Tidak tersesat dalam pikiran menjadi atau buruk, kita menjadi sadar pengalaman saat ini, dan menyadari bahwa keadaan itu terus berubah dan tidak kekal.

3. Motivation and Personal Growth

Fungsi psikologis lainnya adalah sebagai sumber motivasi. Dukungan positif dan penuh harapan akan menghasilkan pencapaian tertinggi seseorang. Individu membutuhkan untuk merasa aman, tenang, dan percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik. Hal itu yang mendorong dan menumbuhkan keyakinan terhadap orang lain di sekitarnya ketika menginginkan mereka mencapai hasil yang terbaik. Begitu juga terhadap diri sendiri, *self compassion* dapat menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (*peak performance*). Secara konsisten penelitian menunjukkan bahwa level kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mencapai tujuan. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri berkolerasi kositif dengan kemampuan dan keberhasilan meraih mimpi.

Manfaat lainnya dengan self compassion yang tinggi adalah adanya orientasi yang lebih tinggi pada pengembangan diri (personal growth). Mereka akan merancang rencana spesifik untuk meraih tujuan yang ingin dicapai dan membuat hidup lebih seimbang. Self compassion berperan dalam menumbuhkan mindset positif. Sebagai contoh, self compassion

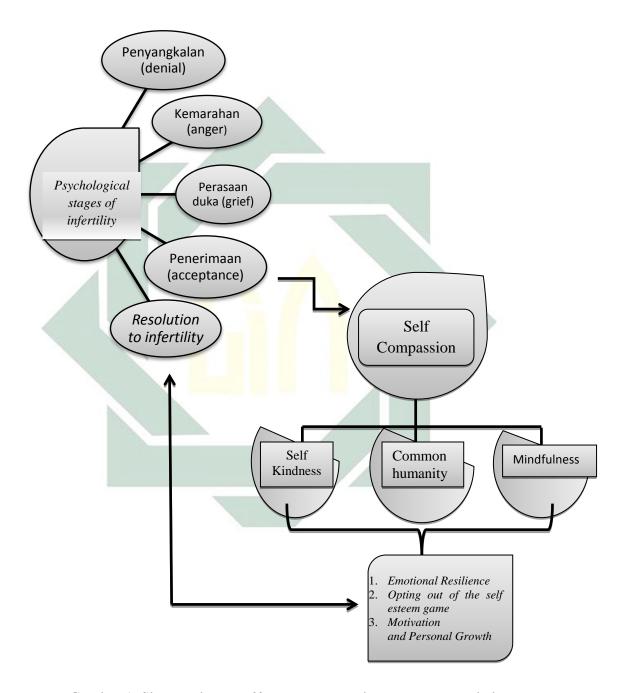
terkait dengan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup, serta menjadi elemen penting dalam kebermaknaan hidup. *Self compassion* juga berasosiasi dengan kemandirian, kompetensi, dan keterkaitan, yang merupakan konsep dasar untuk atribut yang di sebut oleh Deci & Ryan (1995) sebagai *well being* atau kesejahteraan hidup (Neff dalam Leary &Hoyle, 2009).

Self compassion itulah yang dapat membantu individu masuk ke dalam periode yang berikutnya, yaitu resolution to infertility. Istilah resolution berarti seseorang sudah menerima keadaannya dan terdapat keinginan/usaha yang tepat untuk mengatasi infertilitas. Diantara keinginan/usaha yang ditempuh dapat dengan mengadopsi anak, memperoleh anak dengan jalan inseminasi buatan donor "bayi tabung", atau membesarkan janin didalam rahim wanita lain, tetapi hal ini memerlukan biaya yang sangat mahal (Wiknjosastro, 2005).

Dapat disimpulkan bahwa self compassion pada pasangan yang belum memiliki keturunan (infertilitas) adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan dampak belum memiliki keturunan dan menganggap kesulitan tersebut adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

Setelah pasangan tersebut sudah mampu melalui tahap *self compassion* yang ada pada diri mereka, maka pasangan suami istri tersebut dapat mencapai tahap *resolution to infertility*. Istilah *resolution* berarti seseorang sudah menerima

keadaannya dan terdapat keinginan/usaha yang tepat untuk mengatasi infertilitas.



Gambar 1. Skema adanya *self compassion* pada pasangan yang belum memili keturunan(*infertility*)