

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Stres**

##### **1. Pengertian Stres**

Pada dasarnya setiap manusia itu pasti pernah mengalami stres dalam hidupnya. Hingga seringkali didapati individu dengan ketegangan psikologisnya, yang menyebabkan keluhan dalam dirinya hingga membutuhkan perawatan dan pengobatan. Pada dasarnya besar kecilnya suatu masalah itu adalah relatif, tergantung kedewasaan, kepribadian dan sudut pandang pada masalah tersebut. Menurut Sarafinto stress adalah sebagai suatu keadaan yang tidak cocok dengan situasi secara fisik ataupun psikis, dan biasanya bersumber dari biologi serta sistem sosial. Stress juga dapat dikatakan sebuah keadaan atau sebuah kondisi yang muncul akibat ketidakmampuan dalam menghadapi stresor, baik itu nyata atau tidak nyata. Antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada pada orang tersebut. Pendapat yang dikemukakan oleh Baum, stres merupakan sebuah pengalaman emosi negatif yang juga diiringi dengan masalah fisiologis, biokimia dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau penyesuaian diri terhadap stres. Dengan cara manipulasi situasi atau mengubah *stressor* atau bisa juga dengan mengkondisikan efeknya.<sup>1</sup>

Menurut Siswanto, stres yaitu akibat dari reaksi timbal balik antara rangsangan dan sebuah respon individu. Stres dan stressor dalam pembahasan stres itu berbeda, stressor adalah sesuatu yang menyebabkan stres.<sup>2</sup> Kemudian menurut Selye stres adalah ketika individu berhadapan dengan stressor, individu akan mendorong dirinya sendiri untuk melakukan suatu tindakan. Dengan kata lain individu akan merespon stressor yang diterima, baik stressor itu dari dalam pribadi individu. Usaha tersebut diatur oleh bagian kelenjar adrenal yang menaikkan aktivitas

---

<sup>1</sup> Farid, Mashudi. *“Psikologi Konseling”* (Yogyakarta:2012)

<sup>2</sup> Siswanto, Kesehatan Mental, *“Cakupan dan Perkembangannya”* (Yogyakarta: ADI OFFSET, 2007) 50

sistem syaraf simpatetik dan akan menghasilkan sebuah respon yang berbeda-beda. Seperti halnya respon fisiologis, kognitif, emosional dan behavioral.<sup>3</sup> Menurut Handoko stres adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan sebuah kondisi fisik dan psikis pada diri individu yang merupakan kondisi jiwa dan raga terhadap perubahan yang tidak menyenangkan atau menyenangkan.<sup>4</sup>

Stres itu bisa dilihat dari berbagai bentuk, dimana stres itu bisa mengagumkan dan stres itu juga bisa sebuah hal yang fatal. Semua itu tergantung pada penderita, menurut Robert Fieldman stres adalah sebuah proses yang menilai peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun sesuatu yang membahayakan. Dimana individu akan merespon peristiwa tersebut pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang muncul ketika stres dapat saja berupa positif dan negatif. Stres didefinisikan sebagai keadaan yang menekan atau tidak, tergantung pada respon yang diberikan individu Ketika mengalami stress.<sup>5</sup> Pada tingkatan tertentu kita juga memerlukan yang namanya stress, sebuah stress yang optimal akan menimbulkan motivasi menjadi tinggi, individu akan lebih bergairah dan daya tangkap, persepsi menjadi tajam, dan dapat menjadi tenang. Adapun stress terlalu rendah, akan mengakibatkan menjadi bosan, motivasi menurun, dan kadang mengalami kelusuhan. Kemudian sebaliknya jika stress yang tinggi akan mengakibatkan insomnia, mudah marah, meningkatnya sebuah kesalahan dan kebingungan.<sup>6</sup>

Dari banyak yang sudah diuraikan diatas, bisa di simpulkan stres adalah sebuah perasaan tidak enak, tidak nyaman, uatau respon atau reaksi pada individu terhadap *stressor* (stimulasi yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mebebani, mengganggu, membahayakan keselamatan, kepentingan dan kesejahteraan hidup.

---

<sup>3</sup> Farid Mashudi, "*Psikologi Konseling*" (Jogjakarta: Ircisod, 2012) 193

<sup>4</sup> Turheni Komar, *PENGEMBANGAN PROGRAM STRATEGI COPING STRESS KONSELOR (Studi Deskriptif Terhadap Konselor di SMP Negeri Bekasi Tahun Ajaran 2010/2011)* 136

<sup>5</sup> Fitri Fusiah & Julianti Widury, "*Psikologi Abnormal*" (Jakarta: UI Press, 2007) 9-10

<sup>6</sup> Siswanto, "*Kesehatan Mental, Cakupan dan Perkembangannya*" (Yogyakarta: Andi offset, 2007) 50

## **2. Tingkatan Stres**

Menurut Potter dan Perry dalam tingkatan stress itu ada 3, berikut adalah:

### **1) Stres Ringan**

Pada tingkat stres ringan ini, biasanya tidak mengalami kerusakan pada fisiologis, lain dengan stress sedang dan berat biasanya mempunyai resiko penyakit. Stress ringan umumnya dialami semua orang, misalnya lupa saat ketiduran, dalam situasi kemacetan, mendapat kritikan dan lain-lain. Situasi dan kondisi tersebut, biasanya berakhir dalam segi waktu beberapa menit atau jam saja. Situasi seperti ini, umumnya tidak menimbulkan dampak penyakit kecuali situasi tersebut dialami terus menerus.

### **2) Stres Sedang**

Stres sedang ini umumnya terjadi kurang waktu agak lumayan lama, yaitu beberapa jam atau beberapa hari. Stress sedang ini biasanya berupa kesepakatan yang belum selesai, beban kerja terlalu berlebihan, mengharapkan sebuah pekerjaan baru, anggota keluarga ada yang meninggal. Situasi-situasi tersebut, dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi sesuatu penyakit koroner.

### **3) Stres Berat**

Pada tingkatan gangguan stres berat ini adalah berupa stres yang kronis, dimana berlangsung beberapa minggu sampai bisa beberapa tahun. Dalam kondisi ini biasanya terjadi ketika hubungan suami istri tidak harmonis, adanya kesulitan finansial, dan berupa penyakit fisik yang lama.

## **3. Aspek-aspek Stres**

Aspek-aspek stress yang dikemukakan oleh Sarafinto yang membagi menjadi dua bagian, yaitu:

### **1) Aspek Biologis**

Dari aspek yang ditimbulkan pada biologis adalah berupa gejala fisik. Gejala fisik tersebut biasanya berupa sakit kepala, gangguan makan gangguan kulit dan produksi oleh keringat yang berlebih, gangguan tidur dan gangguan pencernaan.

## **2) Aspek Psikologis**

Pada aspek psikologis, stress berupa gejala psikis yang ditimbulkan oleh psikis, yaitu:

### **a) Gejala Kognisi**

Dimana kondisi stres akan dapat mengganggu proses pikir pada individu. Ketika individu mengalami stres akan mudah memiliki gangguan daya ingat pada dirinya, dan juga perhatian dan konsentrasinya akan terganggu. Dengan adanya level tingkatan stress yang tinggi akan merusak fungsi pada kognitif individu. Sehingga akan terjadi pengaruh pada ingatan dan perhatian pada individu tersebut.

### **b) Gejala emosi**

Gejala emosi ini, individu ketika mengalami stress akan dapat mengganggu kestabilan emosi pada individu. Gejala tersebut adalah berupa mudah marah. Kemudian juga dapat menjadikan individu dengan kecemasan yang sangat berlebihan terhadap segala sesuatu, seperti sering merasa sedih dan depresi.

### **c) Gejala tingkah laku**

Dengan keadaan stress yang mudah marah, hal tersebut akan berdampak pada perilaku individu dalam kesehariannya. Tingkahlaku yang dimunculkannya akan cenderung pada perilaku yang negatif. Dari perilaku yang negatif itu, akan menimbulkan perbuatan yang agresif, sehingga dapat dipastikan akan menimbulkan permasalahan dalam hubungan interpersonal.<sup>7</sup>

## **4. Faktor-faktor Pemicu Stres**

---

<sup>7</sup> Syarafinto (dalam Siti Hajar, Skripsi: “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Yang Diperoleh Dari Dosen Pembimbing Utama Dengan Stres Akademik Dalam Menulis Skripsi Pada Mahasiswa*” (Malang: Universitas Negeri Malang, 2011) 25

Ada beberapa faktor pemicu stress yang dikemukakan oleh Baum, faktor-faktor tersebut adalah:

**1) *Stressor* fisik biologis**

Adapun faktor pemicu stress fisik adalah berupa penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau salah satu dari anggota tubuh kurang berfungsi, mempunyai wajah yang kurang cantik atau kurang ganteng, dan memiliki postur tubuh yang tidak ideal, misalnya badan terlalu kecil, pendek, kurus atau gemuk.

**2) *Stressor* psikologis**

*Stressor* psikologis ini biasanya ditandai dengan adanya berburuk sangka, frustrasi, iri hati dan dendam, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang berupa diluar kemampuan.

**3) *Stressor* sosial**

Dalam stress sosial ini, dibagi menjadi tiga hal, yaitu:

*Pertama*, dilihat dari iklim keluarga, seperti halnya hubungan rumah tangga yang tidak harmonis, terjadinya perceraian, perselingkuhan, anggota keluarga ada yang meninggal, mempunyai anak yang nakal, sikap kedua orang tua yang kurang ramah, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah.

*Kedua*, berupa faktor pekerjaan berupa sulitnya mencari pekerjaan, pengangguran, terkena PHK, memiliki pekerjaan yang kurang sesuai dengan minat dan kemampuan, dan penghasilan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.

*Ketiga*, iklim lingkungan layaknya banyak munculnya aksi kriminalitas, terjadi perselisihan antar kelompok, harga kebutuhan yang mahal, terjadi kemarau panjang dengan cuaca yang kurang menentu, terjadinya kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka bisa menarik kesimpulan bahwa stres adalah sebuah keadaan dimana itu disebabkan adanya tuntutan internal maupun eksternal yang dapat memberikan ketegangan atau membahayakan bagi kehidupan. Atau tidak terkendali oleh individu akan melakukan kebaikan secara fisiologis, kognitif, dan sebuah perilaku atau sikap penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.<sup>8</sup>

## 5. Penilaian Terhadap Stres

Meurut Lazarus dan Falkman memberikan pengertian mengenai penilaian terhadap stress, secara umum stres itu memiliki penilaian yang disebut dengan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif). *cognitive appraisal* merupakan prosesmental yang dilalui individu untuk menilai dua aspek. Dua aspek tersebut adalah apakah tuntutan tersebut mempengaruhi kondisi fisik dan psikologisnya, dan apakah dengan tuntutan itu individu dapat menghadapi dengan sumber daya yang cukup dimilikinya. Dari kedua aspek tersebut dibedakan dengan 2 tipe penilaian, berikut adalah:

a) Penilaian individu sendiri mengenai apa pengaruh stimulus terhadap kepuasan (*well being*) diri. Biasanya disebut dengan *primary appraisal*, atau bisa disebut juga penilaian psikologis terhadap stimulus. Dari situ menghasilkan tiga keputusan, yaitu apakah situasi yang sedang dihadapi individu tersebut *irrelevant* (tidak relevan), *good* (bagus, baik) dan *stressfull* (stres).

b) Penilaian skunder atau bisa disebut dengan *secondary appraisal*. yaitu penilaian mengenai kemampuan yang dimiliki individu berupa *coping*, dan juga sumber daya yang dimiliki. Kemudian juga apakah individu tersebut cukup mampu menghadapi *harm*, *thread*, *challeng* ketika peristiwa itu terjadi. Dimana dapat mengevaluasi potensi dan

---

<sup>8</sup> Farid, Mashudi “*Psikologi Konseling*” (Yogyakarta: 2012)

kemampuan serta dapat menentukan seberapa efektif kemampuan yang dapat cukup digunakan untuk menghadapi peristiwa.<sup>9</sup>

## 6. Indikasi Stres

Menurut Dalvis dan Nelson indikasi stres itu dikelompokkan bahwa seseorang yang mengalami stres itu dilihat dari berbagai sisi, yaitu:

- a) Perasaan (*feeling*). Berikut adalah hal-hal yang meliputinya:
  - 1) Gelisah, cemas dan merasa khawatir (*feeling anxious*)
  - 2) Merasa kecil hati dan ketakutan (*feeling scared*)
  - 3) Merasa mudah marah (*feeling irritable*)
  - 4) Merasa lebih suka murung (*feeling moody*)
  - 5) Mempunyai rasa tidak mampu ketika menangani masalah (*feeling of inability cope*)
- b) Pikiran, berikut adalah hal-hal yang meliputinya:
  - 1) Tidak dapat berkonsentrasi (*inability to concentrate*)
  - 2) Sering lupa (*forgetfulness*)
  - 3) Mempunyai emosi yang tidak stabil (*emotional instability*)
  - 4) Mengalami susah atau cemas tentang masa depan (*worrying about the future*)
  - 5) Penghargaan atas diri yang rendah (*low self esteem*)
- c) Perilaku, berikut adalah hal-hal yang meliputinya:
  - 1) Sukar untuk bicara
  - 2) Sering menangis yang tanpa alasan
  - 3) Tidak bisa rileks
  - 4) Mudah kaget atau mudah terkejut
- d) Tubuh, berikut adalah hal-hal yang meliputi:
  - 1) Badan mudah letih

---

<sup>9</sup> Safarino, Edward "Health Psychology: Biopsychological Interactions" (USA: Jho Wiley dan Sons, 2006)

- 2) Bermasalah dengan tidurnya
- 3) Gemetar
- 4) Sakit kepala
- 5) Denyut jantung yang meningkat<sup>10</sup>

## 7. Bentuk Reaksi Terhadap Stres

Ada beberapa bentuk reaksi terhadap stres yang telah dikemukakan oleh Baum, berikut adalah:

### a) Psikologis

Reaksi stres pada psikologis dapat berupa:

#### 1) kognisi

Cohen mengatakan Stres itu dapat berupa melelahkan ingatan dan perhatian pada aktivitas kognitif. *Stressor* dapat berupa kebisingan yang menjadi penyebab deficit kognitif pada anak-anak. Kognisi tersebut juga dapat menjadikan adanya pengaruh dalam stres. Seperti yang dikatakan oleh Baum, ketika individu terus memikirkan *stressor* dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap *stressor*.

#### 2) Emosi

Emosi ini lebih cenderung terkait dengan stres, individu akan lebih sering menggunakan bentuk emosinya untuk mengevaluasi stres. Proses yang dilakukan kognitif dapat mempengaruhi stres dan sebuah pengalaman emosional. Reaksi emosional pada stres bisa berupa rasa phobia, depresi, ketakutan, rasa marah dan perasaan yang sedih.<sup>11</sup>

#### 3) Fisiologis

Deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam hidup yang telah dikemukakan oleh Walter Canon, mengatakan bahwa reaksi-reaksi

---

<sup>10</sup> Achdiat Agus, dkk. "teori dan Manajemen stres: Kontemporer dan Islam" (Malang: taroda, 2008) 40-42.

<sup>11</sup> Taylor. "Health Psychology" (New York: McGraw-Hill, 2003)

tersebut sebagai *fight-or-flight response* (merespon melawan atau berlari), karena respon fisiologislah yang menjadikan individu dapat merespon dengan cepat atas stimulus yang akan mengancamnya. Akan tetapi jika ada suatu gejala yang menunjukkan sebuah peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis pada diri individu yang tinggi, dan terus menerus muncul itu dapat membahayakan kesehatan pada individu.

Kemudian Selye yang mempelajari bagaimana akibat yang diperoleh ketika *stressor* yang diperoleh terus menerus muncul. Dan dengan istilah *General Adaptation Syndrom* (GAS) yang dikemukakannya, teori tersebut terdiri dari rangkaian dan tahapan reaksi fisiologis terhadap *stressor*.

- 1) *Alarm Reaction*, reaksi pada tahap pertama ini mirip dengan *fight-or-flight response*. Tahap ini disebut dengan aurosal yang terjadi pada tubuh individu organisme terhadap *stressor*. Tetapi yang dilakukan tubuh tidak dapat mempertahankan intensitas aurosal dari *alarm reaction* dengan waktu yang cukup lama.
- 2) *Stage of Resistance Aurosal*, tahap yang kedua ini merupakan tahap resistensi aurosal yang masih cukup tinggi. Keadaan tubuh masih melawan dan terus beradaptasi dengan *stressor*. Akan menurunnya respon fisiologis dengan keadaan masih tinggi, dibanding dengan keadaan yang normal biasanya.
- 3) *Stage of exhaustion*, tahap ketiga ini berupa kelelahan pada respon fisiologis masih terus terjadi. Terjadinya peristiwa tersebut dapat juga mempengaruhi lemahnya system kekebalan tubuh dan sangat menguras energi pada tubuh. *Stressor* yang akan terus menerus terjadi akan menimbulkan penyakit dan sebuah kerusakan fisiologis dan bisa menjadi penyebab yang fatal yaitu kematian.

#### c) **Perilaku**

Terjadinya stres bisa mengubah perilaku pada individu terhadap orang lain. Individu sangat bisa berperilaku positif ataupun berperilaku negatif. Stres itu juga dapat

mempengaruhi perilaku membantu pada individu tersebut. Potensi-potensi respon yang tidak terbatas, tergantung dari keadaan dan peristiwa stres itu sendiri. Aksi berupa konfrontatif terhadap *stressor* (fight) dan penarikan pada sebuah kejadian yang mengancam merupakan (flight) dimana dua kategori tersebut adalah respon umum pada perilaku.<sup>12</sup>

## **B. Self Compassion**

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

*Self compassion* adalah sebuah konsep yang diambil dari ajaran agama Budha, dimana konsep itu mengajarkan untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri dan sebuah konsep yang mengajarkan memberikan perhatian pada diri sendiri ketika mengalami situasi yang sulit. Sebuah konstruksi dalam ajaran agama Budha tersebut hingga dijadikan penelitian oleh Kristin Neff, beliau adalah perintis dari konsep *self compassion* ini. *Self compassion* dalam perspektif agama Budha adalah sebagai respon sebuah sikap kebijaksanaan, kasih sayang dan sebuah kesabaran dalam menghadapi suatu permasalahan.<sup>13, 14</sup> Kemudian menurut Werner, Jazaieri, Goldin dkk memberikan penjelasan bahwa, *self compassion* itu ketika individu mengalami sebuah penderitaan, kegagalan dan kekurangan. Individu dapat memberikan kehangatan pada dirinya dibanding dengan meremehkan rasa sakit atau dengan memberikan kritikan diri (*self criticism*) atau sekalipun menghakimi diri.<sup>15</sup>

Leary, Terry dan Meredith mengungkapkan bahwa ketika pada diri individu memiliki *self compassion* yang tinggi, individu tersebut akan sangat memiliki kepedulian pada dirinya dan akan fokus pada penderitaan yang dialami. Dan belas kasih yang dimiliki pada diri individu

---

<sup>12</sup> Farid, Mahsudi. "Psikologi Konseling" 186.

<sup>13</sup> Kristin Neff, "Self compassion (stop beating yourself up and leave insecurity behind), Harper Collins e book: 2015

<sup>14</sup> Neff, K.D "An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself: self and identity", *Psychogy*; 2003

<sup>15</sup> Kelly H Werner dkk, "Self compassion and social anxiety disorder", *Anxiety Stress and Coping* Vol. 25 No. 5 (2012)

tersebut, akan meningkatkan kemampuan untuk regulasi diri yang baik. Anak berpengaruh juga pada fisik dan kesejahteraan psikologis individu.<sup>16</sup>

Dapat diberikan kesimpulan dari uraian beberapa di atas, *self compassion* itu memiliki sebuah pemahaman terkait keadaan atau penderitaan yang dimiliki, lalu dengan pemahaman tersebut penderita akan lebih peduli pada dirinya. Penderita juga akan berperilaku welas asih terhadap dirinya, dan juga mempunyai anggapan semua penderitaan yang sedang dialami itu adalah sebuah hal yang biasa dialami semua manusia. Penderitaan yang dialami tidak semata-mata memebrikan anggapan bahwa dirinya itu kurang hingga pada akhirnya muncul kritikan pada diri sendiri. Individu akan terus berkembang, dan dapat memberikan solusi untuk dirinya ketika mengalami sebuah penderitaan. Ketika dalam diri individu tersebut mempunyai *self compassion* yang tinggi.

## 2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Kristin Neff memberikan tiga gambaran pada aspek-aspek *Self compassion*:

### a. *Self-Kindness* (kebaikan diri)

*Self-kindness* adalah aspek yang menjelaskan bahwa diri sendiri itu berhak untuk mendapatkan kebaikan dan kepedulian dari diri individu itu sendiri. Dengan bersikap baik pada diri sendiri, individu dapat memahami bagaimana penderitaan yang sedang dialami tanpa harus marah dengan diri sendiri. Kegagalan yang sedang dialaminya akan memberikan kesadaran pada diri, individu akan lebih dapat ramah. Sehingga perawatan dan kasih sayang akan mudah, dan dengan begitu penyembuhan pada diri akan lebih bisa dilakukan. Rasa kenyamanan yang ditimbulkan dari diri individu sendiri akan memberikan rasa ketenangan pada diri.<sup>17</sup>

Kemudian selanjutnya rasa marah, rendah diri dan kritik diri disebut dengan *self-judgement*. Yaitu diri sendiri akan merasa gagal dan cenderung menolak atau tidak mengakui

---

<sup>16</sup> Meredith L dkk, "*Self compassion, , Self Regulation, and Health*" *Self identity ; Psychology Press* (2011)

<sup>17</sup> Kristin Neff, "*Self-Cmpassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*" *HamperCollins e book*: 2015

tentang apa perasaannya. Bahwa kegagalan membuat diri mereka marah dan menjadikan timbul rasa benci pada diri sendiri. Maka dari itu dengan adanya *self-kindness* pada diri individu, diharapkan dapat menggantikan *self-judgement*.

**b. *Comon Hummanity* (kelaziman seluruh manusia)**

*Common humanity* adalah aspek kedua, dijelaskan bahwa sebuah penderitaan atau kegagalan itu merupakan bagian dari kehidupan semua manusia. Sebuah hal yang sangat wajar ketika manusia berbuat kesalahan dan mengalami kegagalan ataupun penderitaan karena keterbatasan manusia itu sendiri. Bahwa individu beranggapan bahwa penderitaan atau kegagalan yang dialami itu dapat dilihat dengan pandangan yang luas, dan mempunyai pandangan bahwa penderitaan itu tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri. Karena semua orang akan mengalami juga, yang membedakan adalah pemicu, derajat dari individu. Tetapi prosesnya sama, yaitu tidak sesuai dengan apa yang sudah diharapkan.<sup>18</sup>

Ketika terjadi situasi yang kurang menyenangkan juga dapat bisa menjadikan individu berkebalikan dengan *self humanity*. Tandanya adalah dengan mempunyai perasaan, bahwa kegagalan atau penderitaan itu hanya individu tersebut saja yang mengalami. Terisolasi dan terpisah hingga memunculkan pikiran bahwa hanya orang lain saja yang dapat bisa berhasil. Keadaan seperti inilah yang membuat individu menarik diri dari sebuah lingkungan dan merasa bahwa dirinya harus bertanggung jawab sendiri atas dirinya.<sup>19</sup>

**c. *Mindfulness* (kesadaran penuh)**

*Mindfulness* adalah aspek dari *self-compassion* yang ketiga, menerangkan bahwa seseorang individu tersebut bisa melihat segala sesuatu dengan obyektif. Tidak membesar-besarkan permasalahan dan juga tidak mengurangi permasalahan tersebut. Sehingga individu bisa mempunyai prespektif sama dengan kondisi yang dialaminya, atau dengan kata lain

---

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> Ibid.

individu dapat memahami kenyataan. *Mindfulness* disini menjadi aspek yang paling besar dari ketiga aspek dalam *self-compassion*. Alasannya adalah, pertama dengan adanya rasa kesadaran yang penuh pada individu maka akan berkurangnya rasa penyesalan pada diri. Kedua, sebuah keseimbangan perspektif pada individu itu dapat melawan *egosentris* yang menyebabkan individu tidak memiliki sebuah rasa keterkaitan pada lingkungan.<sup>20</sup>

Perbandingan dari *mindfulness* adalah *over identification* dimana mempunyai arti kecenderungan individu untuk terpaku dengan permasalahan secara berlebihan, sehingga menimbulkan rasa tidak menerima apa adanya kondisi tersebut. Sebuah kesadaran penuh yang dimiliki oleh individu akan menekan perspektif diri dari rasa penderitaan yang terus muncul dalam pikiran sehingga menimbulkan sebuah kekecewaan, keadaan terjebak oleh alur yang sangat berlebihan tentang aspek-aspek pengalaman yang negatif dan hilangnya control emosi pada diri.<sup>21</sup>

### 3. **Factor yang Mempengaruhi Self Compassion**

Ada banyak fakto-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* pada diri seseorang, sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh Kristin Neff, yaitu:

#### a. **Jenis Kelamin**

Hasil dari penelitian terdahulu menjelaskan bahwa perempuan itu memiliki *self-compassion* sedikit lebih rendah dibanding dengan laki-laki. Hal ini juga sebanding dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa seorang perempuan itu terlalu kritis pada terhadap diri sendiri, dan juga lebih sering menggunakan *self-talk* negatif daripada seorang laki-laki. Perempuan juga mempunyai kebiasaan sering merenung dan memikirkan masa lalu secara berulang-ulang. Sehingga sudah dipastikan pikiran negatif akan terus muncul dan berpotensi untuk mengalami kecemasan pada diri.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Kristin Neff, "*Self compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*" Psychology Press and Identity: 2003

<sup>21</sup> Ibid.

<sup>22</sup> Ibid.

## **b. Usia**

Adanya asumsi bahwa masa remaja itu adalah priode kehidupan dimana lefel *self-compassion* berada pada level yang terrendah, dibanding dengan priode-priode kehidupan lainnya. Pada perkembangan priode ini, remaja akan lebih intropeksi diri dan lebih bersosialisasi dengan lingkungannya. Sehingga membuat remaja tersebut akan berusaha membangun identitas diri dan juga membuat tugas-tugas baru, dimana akibat dari masa-masa peralihan dari masa kanak-kanak kemas dewasa. Secara tidak langsung lingkungan akan mulai mengambil peran dalam kehidupannya. Hal ini juga menyebabkan remaja mencari citra baru dalam diri. Ketika dalam tahap perkembangan, seorang remaja akan mengalami sebuah peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Karena kepekaannya terhadap perubahan soial dan historis di lain pihak. Yang dimana menyebabkan masa remaja adalah masa dimana *self-compassion* pada seseorang itu dilevel yang rendah.<sup>23</sup>

## **c. Lingkungan Keluarga**

Pola asuh dari kedua orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* pada diri individu. Orang tua dengan pola asuh yang lembut, kehangatan dan juga memiliki sebuah pemahaman atau pengertian yang baik pada anak akan memiliki *self-compassion* yang baik dan bagus. Dan sebaliknya, perilaku orang tua yang mempunyai kebiasaan untuk melakukan sebuah kritikan pada saat anak mengalami kegagalan atau penderitaan maka cenderung anak akan menjadi individu yang mempunyai *self-compassion* yang rendah. Dari hal ini menunjukkan bahwa keluarga yang disfungsional cenderung akan menampilkan rasa kegelisahan, kecemasan dan menghakimi diri sendiri dengan baik.<sup>24</sup>

## **d. Budaya**

---

<sup>23</sup> Kristin Neff, "*self compassion: An alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*", Pstchology Press Self and Identity: (2003)

<sup>24</sup> Kristin Neff, "*Self-compassion (stop beating yourself up ad leave insecurity behind)*", HarperCollins e book: (2005) 27

Kebudayaan yang bersifat kolektif akan memiliki rasa interdependensi mengenai diri sendiri, dibandingkan dengan sifat budaya individualis. Budaya yang kolektif, itu seperti contohnya orang-orang Asia. Yang dimana juga sudah terpapar oleh ajaran agama Budha yang welas asih atau kita sebut sekarang *self compassion*. Alasan lain juga menyebutkan bahwa orang Asia (yang memiliki budaya kolektif) akan memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibanding dengan orang-orang yang memiliki budaya individualis. Akan tetapi juga ada penelitian lain yang memberikan penjelasan bahwa orang-orang Asia itu lebih suka dan mempunyai kebiasaan mengkritik diri dibandingkan dengan orang-orang Barat yang individualis, sehingga dapat adanya kemungkinan sebaliknya, bawa orang Barat itu memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibanding dengan orang-orang Asia.<sup>25</sup>

### C. DINAMIKA HUBUNGAN ANTARA *SELF-OMPASSION* DENGAN STRES

Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengelolaan stres. Tuntutan hidup yang berdampak pada stres berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk.<sup>26</sup> Pada dasarnya setiap manusia itu pasti pernah mengalami stres dalam hidupnya. Menurut sarafinto stress adalah sebagai suatu keadaan yang tidak cocok dengan situasi secara fisik ataupun psikis, dan biasanya bersumber dari biologi serta system social. Stress juga dapat dikatakan sebuah keadaan atau sebuah kondisi yang muncul akibat ketidak mampuan dalam menghadapi stresor, baik itu nyata atau tidak nyata. Antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada pada orang tersebut.

---

<sup>25</sup> Kristin Neff, "*Self compassion (stop beting yourself up and leave Insecurity behind)*" HamperCollins e book: (2005) 29

<sup>26</sup> Adisty Wismani Putri dkk, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental) Vol 2, No 2 (2015).

Peliknya permasalahan dalam hidup diperlukan sikap penerimaan diri, kesabaran yang tinggi dan dengan pengelolaan stress yang cukup baik. Oleh karena itu menjadi sebuah hal yang sangat penting ketika individu memiliki kemampuan menghibur diri, mengurangi stress, terbuka, memberikan pemahaman dan kehangatan terhadap diri sendiri agar tetap positif dalam menghadapi situasi hidup yang di luar kendali. Dalam ilmu psikologi sendiri sikap tersebut dikenal dengan istilah *self-compassion*.

Neff memberikan penjelasan tentang *self-compassion* merupakan sebuah kemampuan individu dalam memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri (*self kindness*) ketika mengalami tantangan, masalah, penderitaan tanpa harus mengkritik atau tanpa harus menghakimi diri sendiri secara berlebihan dan juga sikap yang tidak merasa tersaingi ketika mendapat permasalahan.<sup>27</sup> Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi suatu kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. *Self-compassion* akan membantu seseorang untuk lebih menyayangi diri sendiri dan tidak terpacu dengan sebuah permasalahan yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan MeGehe menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap *psychological wellbeing*, *happiness*, *optimism*, *personal initiative*, menurunkan kecemasan, depresi dan *neurotic perfectionism*.<sup>28</sup> Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa *self-compassion* berbanding terbalik dengan keadaan negatif seperti depresi dan stres. Yang artinya, individu yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi maka tingkat stresnya rendah, sebaliknya jika individu mempunyai *self-compassion* yang rendah maka tingkat stresnya tinggi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dilihat bahwa adanya peran *self-compassion* pada diri individu, sehingga individu tersebut tidak mudah bersedih, merasa bersalah, merasa

---

<sup>27</sup> Neff, K. D & Me GeHee, " *Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*" (*Self and Identity*; 2010)

<sup>28</sup> Neff, K. D & Me GeHee, " *Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*" (*Self and Identity*; 2010)

masadepan suram. Kemudian peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan antara *Self-compassion* dengan Stres Pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren”

**Tabel 2.1 Kerangka Teori**

