

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Compassion* (Welas Asih Diri)

1. Pengertian *Self Compassion* (Welas Asih Diri)

Compassion yang berasal dari akar kata “com” yang berarti bersama-sama dan “pati” yang berarti menderita (Antone, 2010) sehingga dapat disimpulkan bahwa *compassion* adalah menderita bersama-sama atau merasakan penderitaan bersama-sama. Neff (2012) menyatakan bahwa dalam *compassion* terdapat perasaan baik, perhatian dan memahami orang lain yang sedang berada di dalam penderitaan. *Self-compassion* memiliki makna yang sama dengan *compassion* yang telah dijabarkan di atas, namun diaplikasikan terhadap diri sendiri (Neff, 2012).²¹

Self-compassion adalah kepedulian dan simpati terhadap diri sendiri yang mendorong individu memperlakukan dirinya dengan hangat, lembut, dan penuh kasih sayang, bahkan dalam situasi stres akibat kesulitan, penderitaan, kegagalan, dan ketidak sempurnaan diri (Neff, 2003b). Individu tidak menghindari emosi negatif, perasaan sakit, ataupun stres yang timbul akibat kesulitan, penderitaan, kegagalan, serta ketidaksempurnaan dirinya, melainkan menerima dan mengubahnya menjadi emosi positif melalui pemberian kebaikan pada diri sendiri (Neff, 2003b).²²

²¹ Anthony & Garvin, “Self-Compassion Pada Wanita Dewasa Muda Penyintas Bunuh Diri”, *Jurnal Psibernetika* Vol.13 (No.1) : 1 -8. Th. 2020. 3.

²² Adinda, P. T., Aryanto, C. B., & Tunjungsari, L. H, “Gambaran Self-Compassion Perawat Instalasi Gawat Darurat Di Jakarta”, *Jurnal Psikologi Ulayat* (2020), 7(1), 38-56. 40.

Menurut Neff, definisi *self compassion* itu sendiri tidak dibedakan dari definisi *compassion* pada umumnya. Hanya saja, *self compassion* melibatkan perasaan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003a).²³

Neff, Rude dan Kirkpatrick (2007) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah suatu bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. Dalam membentuk *self compassion*, diperlukan tiga komponen dasar yang saling berinteraksi yaitu *selfkindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003b).²⁴

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mengelola emosi negatif yang dirasakan dengan cara memberlakukan diri dengan baik, hangat, empati dan juga penuh dengan kasih sayang serta tidak menyalahkan diri sendiri terhadap masalah apa yang dihadapi, tidak mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya, merasa bahwa masalah yang dihadapi adalah masalah yang normal dialami oleh orang lain juga. Sehingga, dalam kaitannya permasalahan yang dihadapi, seseorang dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif serta mampu mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi masalah yang

²³ Rey Clara Moningka, "Pemaknaan Self Compassion Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat", *Psibernetika*, Vol. 6 No. 2 Oktober 2013. 30.

²⁴ *Ibid.*, 30.

dihadapi.

2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Neff & Davidson (2016:38) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga aspek, yaitu:

a. *Self-kindness* (Kebaikan Diri)

Self-kindness adalah penjelasan mengenai kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri daripada memiliki penilaian yang tajam serta sifat mengkritisi diri sendiri (Neff, 2003).²⁵

Self-kindness terkait dengan memberikan kehangatan, kelembutan dan empati pada diri sendiri ketika individu dihadapkan dalam masalah atau kegagalan sehingga individu dapat merasakan kenyamanan dan ketenangan bagi diri sendiri. Dengan *self-kindness*, berarti tidak memandang rendah dan tidak menghakimi diri sendiri, serta berhenti menganggap dua hal tersebut sebagai sesuatu yang normal. Individu dengan *self-kindness* memahami bahwa diri sendiri lebih membutuhkan pemahaman atas kekurangan yang dimiliki daripada cemoohan dan penghakiman.

Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan menerima diri apa adanya, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki sehingga individu mampu menghentikan kebiasaan melakukan penghakiman dan kritik diri pada saat situasi yang tidak menyenangkan terjadi, dan pada akhirnya akan membawa diri individu pada kenyamanan.

²⁵ Rizki Febrinabilah, Ratih Arruum Listiyandini, "Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal", *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* 2016 Vol. 1, No. 1, Hal 19-28. 22.

b. *Common Humanity* (Kelaziman Seluruh Manusia)

Common humanity dipandang sebagai pengalaman individu yang luas dan tidak melihat hal tersebut sebagai pengalaman yang membuat individu merasa terisolasi (Neff, 2003).²⁶

Komponen kedua *self-compassion* yaitu *common humanity* yang merupakan pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. *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. Kesadaran mengenai keterhubungan antara kebingungan, duka cita, kelemahan, serta penerimaan dan pemaafan pada diri sendiri atas sifat-sifat manusiawi dan ketidak sempurnaan sangat diperlukan dalam *common humanity*. Ketika individu merasa tidak beruntung, biasanya seseorang tersebut akan merasa bahwa dirinyalah satu-satunya di dunia yang menderita. Dengan mengaktifkan *common humanity*, maka setiap mengalami kecewa dan lemah, individu akan selalu menyadari bahwa orang lain juga pernah merasakannya.²⁷

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *common humanity* merupakan aspek yang berisi tentang kesadaran akan keterhubungan diri sendiri dengan seluruh manusia di dunia. Kesadaran mengenai peristiwa atau kejadian yang terjadi pada

²⁶ Ibid., 22.

²⁷ Ibid.

dirinya juga terjadi pada orang lain, sehingga tidak akan timbul perasaan bahwa dirinya makhluk paling menderita di dunia.

c. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

Mindfulness adalah kesadaran individu akan pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai *over-identifying*, yaitu tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan (Neff, 2003).²⁸

Mindfulness merupakan melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambahi-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon yang dihasilkan dapat efektif. *Mindfulness* menggambarkan posisi yang ideal untuk melihat satu masalah sehingga individu tidak akan melakukan over identifikasi atau penolakan dan penghindaran. Ketika individu dapat menyadari kesedihan mereka tanpa membesar-besarkannya, maka dirinya dikatakan dapat mempraktikkan *mindfulness*. *Mindfulness* dapat mencegah individu menjadi *overidentification* yaitu merenungkan keterbatasan diri; berpandangan sempit dan dapat mencegah adanya pemahaman yang mendalam tentang pengalaman saat ini (Neff & Vonk, 2009). Individu yang *overidentification* akan membesar-besarkan kegagalan yang dialami.²⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mengacu pada

²⁸ Ibid.

²⁹ Rey Clara Moningga, "Pemaknaan Self Compassion Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat", *Psibernetika*, Vol. 6 No. 2 Oktober 2013. 33.

kecenderungan untuk memelihara dan pemahaman terhadap diri sendiri daripada menghakimi diri. *Common humanity* berkaitan dengan pengakuan bahwa semua orang memiliki masalah dan membuat kesalahan. Sedangkan, *mindfulness* melibatkan kesadaran akan pengalaman yang sebenarnya terjadi tanpa membesarkannya.

3. Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion*

Menurut Neff, (2003), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self compassion* dalam diri individu, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Menurut Neff, (2003) wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki-laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki. Meski perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat dan budaya namun sebuah penelitian menunjukkan gambaran bahwa perempuan cenderung memiliki belas kasih diri sedikit rendah dari pada laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu. Oleh sebab itu, perempuan lebih cenderung memiliki depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki.³⁰

b. Budaya

Penelitian yang dilakukan pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan perbedaan latar budaya

³⁰ Fahada Bagas Karinda, "Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa", *Cognicia* 2020, Vol. 8, No. 2, 239.

mengakibatkan perbedaan derajat belas kasih diri. Markus dan Kitayama (1991) dalam Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh (2008), menjelaskan bahawa masyarakat di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* cenderung memiliki *self concept interdependent* sehingga lebih menekankan pada hubungan orang lain, keselarasan dalam bertingkah laku, dan peduli pada orang lain. Sedangkan individu dengan budaya barat lebih ke dalam *individualistic* memiliki *self independent* yang bertekanan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, keunikan individu dalam bertingkah laku. Karena pada belas kasih diri menekankan pada kesadaran akan *common hummanity* dan keterkaitan pada individu lain, dapat diasumsikan bahwa belas kasih diri lebih cocok dalam budaya yang menekankan pada *interdependent* daripada *independent*. Dari hal tersebut menunjukkan negara Asia lebih memiliki belas kasih diri karena memiliki budaya yang *collectivist* dan bergantung pada orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat belas kasih diri pada budaya Asia tidak lebih tinggi dari budaya barat.

Jika diartikan secara lepas, individualisme merujuk kepada masyarakat yang memiliki hubungan individu satu dengan lainnya tidak terlalu mengikat. Setiap individu akan menjaga diri sendiri dan keluarga mereka saja, seperti keluarga inti atau yang memiliki hubungan darah. Sedangkan pada masyarakat kolektivisme merujuk

pada sebuah masyarakat dimana individu dari kecil atau lahir akan terus terintegrasi dengan kuat, bersatu dalam kelompok, di mana masyarakat sepanjang hidupnya akan melindungi satu sama lain.

Pada ciri individualisme maupun kolektivisme memiliki karakteristiknya masing-masing. Seseorang dengan individualisme yang tinggi memiliki karakteristik lebih dimotivasi oleh preferensi diri termasuk kebutuhan dan hak diri, memberikan prioritas terhadap tujuan diri sendiri, dan memiliki fokus terhadap analisa rasional dari hubungan mereka dengan orang lain (Triandis, 1994, dalam Kacen & Lee, 2002). Selanjutnya pada seseorang yang memiliki individualis ditandai dengan berbicara sesuai dengan apa yang dipikirkan yang mana merupakan karakteristik dari orang yang jujur, dan memiliki rasa interdependen yang cenderung rendah. Berbeda dengan ciri kolektivisme yang sering kali dimotivasi oleh norma dan kewajiban yang diberlakukan oleh kelompoknya dan memberikan prioritas terhadap tujuan dari kelompok tersebut (Kacen & Lee, 2000). Karakteristik pada budaya kolektivisme adalah keharmonisan dan konfrontasi antar anggota sebisa mungkin sangat dihindari.³¹

c. Usia

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan Neff & Vonk, (2009) bahwa belas kasih diri terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Keterhubungan ini dianalisis oleh Neff dengan teori

³¹ Ibid., 239-240.

tentang tahap perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat belas kasih diri yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.³²

d. Kepribadian

Salah satu yang turut berpengaruh terhadap adanya belas kasih diri pada individu adalah kepribadian dengan salah satu dari dimensi *The Big Five Personality* dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self compassion* atau belas kasih diri memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Missilliana, 2014). *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan

³² Ibid., 240.

sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.³³

e. Peran Orang Tua

Menurut Neff & McGeehee, (2010). Individu dengan derajat belas kasih diri yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional, dan cenderung menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat belas kasih diri yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut ketika mengalami kegagalan dan menunjukkan derajat belas kasih diri yang rendah.³⁴

4. Petani

Selain sumber penghidupan yang berasal dari pekerjaan-pekerjaan kepegawaian, pertukangan dan perdagangan, bertani adalah juga merupakan salah satu mata pencaharian hidup dari sebagian besar masyarakat orang Jawa di desa-desa. Di dalam melakukan pekerjaan pertanian ini, di antara mereka ada yang menggarap tanah pertaniannya untuk dibuat kebun kering (tegalan), terutama mereka yang hidup di daerah pegunungan, sedangkan yang lain, yaitu yang bertempat tinggal di daerah yang lebih rendah

³³ Ibid.

³⁴ Ibid., 240-241.

mengolah tanah-tanah pertanian tersebut guna dijadikan sawah. Biasanya di samping tanaman padi, beberapa jenis tanaman palawija juga ditumbuhkan baik sebagai tanaman utama di tegalan maupun sebagai tanaman penyela di sawah pada waktu-waktu musim kemarau di mana air sangat kurang untuk pengairan sawah-sawah itu, seperti ketela pohon, jagung, ketela rambat, kedelai, kacang tanah, kacang tunggak, gude dan lain-lain.³⁵

5. Hama

Hama adalah setiap organisme yang mengurangi ketersediaan, kualitas atau nilai sumber daya bagi kepentingan manusia termasuk hasil panen (Bailey et al., 2010). Hama dalam pengertian yang luas, adalah hewan atau tanaman yang menyebabkan bahaya atau kerusakan terhadap manusia, hewan ternaknya, tanamannya meskipun hanya sekedar mengganggu dapat dikategorikan sebagai hama (Hill, 2008). Hama tanaman dalam perspektif pertanian termasuk (1) patogen tanaman (jamur, bakteri, virus, nematoda dan lainnya), (2) gulma, (3) invertebrata (terutama serangga, tungau dan moluska) dan (4) sejumlah kecil spesies vertebrata. Sekitar 67.000 spesies hama telah dilaporkan menjadi kendala yang signifikan terhadap produksi pertanian. Kerusakan tanaman akibat hama dapat terjadi secara langsung (yaitu tanaman dimakan oleh hama) atau tidak langsung (akibat persaingan nutrisi dan sebagai vektor penyakit tanaman).³⁶

Pengendalian hama merupakan salah satu aspek penting dalam pertanian organik yang membutuhkan suatu pendekatan holistik terhadap

³⁵ Koentjaraningrat, *Manusia Dan Kebudayaan Di Indonesia* (Yogyakarta: Djambatan, 1982), 327.

³⁶ Molide Rizal dan Yosi Skanda Mirza, "Komponen Pengendalian Hama dalam Pertanian Organik dan Pertanian Berkelanjutan", *Prosiding Seminar Nasional Pertanian Organik*, Bogor, 18-19 Juni 2014, 342.

seluruh sistem pertanian, antara lain (1) Pengendalian budidaya; (2) Pengendalian fisik; (3) Pengendalian biologi; (4) Tanaman perangkap (*Companion planting*); (5) Peraturan pendukung (Legislasi). Dewasa ini, sebagian besar petani bergantung pada pestisida kimia dalam pengelolaan hama. Pestisida kimia memiliki efisiensi tinggi, biaya rendah, dan aplikasi yang mudah, tetapi memiliki dampak negatif yang signifikan. Efek negatif penggunaan pestisida antara lain dapat terjadi toksisitas akut pada rantai makanan atau efek negatif terhadap ekosistem.³⁷

Efek negatif akibat penggunaan pestisida kimia terhadap ekosistem adalah karena dapat membunuh organisme bukan sasaran seperti gangguan terhadap aktivitas mikroba tanah. Bahan aktif pestisida kimia sintetik mempunyai spektrum luas (membunuh berbagai spesies hama) menguntungkan bagi petani dan produsen tetapi dapat menurunkan keanekaragaman organisme non-hama.³⁸

Ketika pestisida membunuh hama dan musuh alaminya, pengaruhnya tergantung pada spektrum aktivitas pestisida. Hama sekunder dapat terjadi ketika organisme yang sebelumnya tidak berbahaya karena jumlahnya sedikit, akibat aksi musuh alami, berubah menjadi masalah karena populasinya meningkat tanpa musuh alami. Pestisida kimia tidak selalu efektif membunuh hama tetapi dapat menimbulkan masalah jika penggunaan tidak tepat. Penggunaan pestisida yang tidak tepat dapat menyebabkan efek negatif yang mengurangi efektivitas dalam mengendalikan hama sasaran. Resiko resistensi (ketahanan terhadap

³⁷ Ibid.

³⁸ Ibid.

pestisida) meningkat jika pestisida yang sama dipakai berulang. Pestisida dapat memiliki toksisitas terhadap mamalia, tergantung pada tingkat paparan.³⁹

Masalah resistensi, kemunculan hama sekunder dapat mengakibatkan petani memasuki spiral negatif sehingga harus meningkatkan jumlah dan jenis aplikasi pestisida dari tahun ke tahun. Produsen harus mengeluarkan biaya besar untuk menemukan bahan aktif pestisida yang baru. Di sisi lain, pembatasan penggunaan oleh pemerintah karena membahayakan manusia dan lingkungan juga terus meningkat.⁴⁰

Pengendalian hama dan penyakit secara organik dapat dilakukan dengan prinsip (1) habitat yang menguntungkan populasi musuh alami, (2) augmentasi jasad yang bermanfaat, (3) pembatas fisik, (4) pemikat non sintetik, (5) perangkat penolak, dan 6) pengaturan waktu tanam. Pestisida yang diizinkan adalah yang alami (non sintetik), antara lain (1) mineral (tanah diatom, soda kue), (2) agensia hayati (*Bacillus thuringiensis*, *Beauveria bassiana*), (3) pestisida nabati (rotenon, mimba, piretrum). Senyawa sintetik yang diperbolehkan (a) mineral (belerang, tembaga), (b) sabun (bekerja sebagai insektisida, herbisida), (c) minyak sayuran (kisaran sempit, superior), (d) feromon.⁴¹

³⁹ Ibid., 342-343.

⁴⁰ Ibid., 343.

⁴¹ Ibid.