

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap individu yang terlahir memiliki proses pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda. Terlahir menjadi seorang bayi, kemudian mengalami perubahan dari waktu ke waktu menjadi remaja, dewasa, dan lansia, baik dari segi perkembangan fisik, kognitif, maupun psikososial, hingga akhirnya meninggal dunia. Demikianlah rentang-hidup yang akan terus dialami oleh semua orang.

Secara sederhana, Chaplin (dalam Desmita, 2009 : 23) mengartikan tentang rentang-hidup sebagai kehidupan organisme secara individual sejak lahir sampai meninggal dunia. Begitulah gambaran singkat tentang perkembangan rentang-hidup manusia. Seperti halnya dalam perkembangan selama masa kanak-kanak, faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial saling berinteraksi dalam perkembangan manusia. Faktor-faktor tersebut juga sangat berpengaruh terutama pada masa perkembangan remaja. Pada masa kehidupan pertama mereka, remaja akan berinteraksi atau berhubungan lebih sering dengan lingkungannya. Sehingga pada masa remaja ini merupakan kelompok usia yang menjadi perhatian banyak ilmuwan karena di usia remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung terhadap orang tua kearah kemandirian, minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral (Hurlock, 1987: 12)

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Menurut Desmita, (2009: 190) bahwa pada umumnya, batasan usia remaja yang digunakan oleh para ahli adalah antara 12 sampai 21 tahun.

Karena berada pada puncak perkembangannya, masa remaja adalah titik penting dalam kehidupan banyak orang, yaitu waktu di mana ketika banyak kebiasaan kesehatan yang baik atau buruk dibentuk dan berpengaruh. Di sisi lain tidak dapat dipungkiri bahwa pada masa perkembangan ini pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja.

Selama masa remaja ini, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat, karena itu individu berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali "siapakah" ia saat ini dan akan menjadi "siapakah" atau menjadi "apakah" ia pada masa yang akan datang. Perkembangan identitas pada masa remaja ini sangatlah penting karena hal itu memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa (Desmita, 2009: 211). Namun, selama masa pencarian identitas tersebut, individu akan dihadapkan dengan berbagai macam masalah atau peristiwa-peristiwa yang terkadang membuat individu kesulitan dalam menghadapinya jika tanpa bantuan maupun arahan dari orang dewasa.

Berdasarkan kondisi demikian, maka menurut Erikson dalam Desmita (2009: 214), salah satu tugas perkembangan selama masa remaja adalah menyelesaikan krisis identitas, sehingga diharapkan terbentuk suatu identitas diri yang stabil pada akhir masa remaja. Remaja yang berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil, akan memperoleh suatu pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan dan persamaannya dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangannya yang telah dianugerahkan Allah SWT pada dirinya, penuh percaya diri, mampu mengambil keputusan penting, serta memahami perannya dalam masyarakat.

Sebagaimana yang terjadi pada umumnya sejak baru dilahirkan ke dunia, layaknya kehidupan keluarga yang normal, anak akan hidup dalam lingkungan keluarga dan mendapatkan asuhan dari kedua orang tuanya (Purwa, 2013: 80). Keluarga mempunyai arti yang sangat penting bagi setiap individu. Namun, kenyataan yang tidak dapat kita hindari dewasa ini adalah kondisi setiap individu itu berbeda-beda. Jika pada masa anak-anak dihabiskan di dalam rumah bersama keluarga, perkembangan masa remaja justru lebih banyak dihabiskan bersama teman-temannya, dan tidak dapat dipungkiri bahwa di sisi lain, terdapat beberapa remaja yang tidak terlalu dekat dengan keluarga namun dengan teman sebaya atau lingkungannya. Kebiasaan (*habbit*) pada masa remaja yang menjadikan remaja kelompok tersendiri, seolah-olah remaja antar sesamanya saling memahami, remaja mulai menjauh dari orang tua, karena merasa orang tua kurang memahami dirinya. Remaja lebih memilih memecahkan masalahnya dengan teman sebayanya dari pada dengan orang tua atau gurunya, masalah yang sangat seriuspun remaja biasanya akan membahas dengan teman

sebayanya (Suwarjo, 2008: 4).

Remaja dengan kondisi yang demikian akan membuat dirinya semakin menutup diri dari lingkungan, merasa memiliki banyak kekurangan dan tidak menghakimi diri sendiri atas kekurangan yang dimilikinya itu. Menjadi tugas bersama bagi kita yang terlibat dalam lingkup kehidupan seorang remaja untuk memberikan pengertian akan penerimaan dirinya atau memiliki rasa kasih sayang terhadap segala aspek yang dianggapnya sebagai kekurangannya. Sehingga menumbuhkan energi positif untuk berbaur dengan lingkungan sosialnya tanpa memandang hal yang dapat membuatnya merasa terkucilkan.

Memiliki rasa kasih sayang atau peduli pada diri sendiri atau *Self-Compassion* sangat dibutuhkan oleh setiap individu, tidak terlepas dari batasan usia selama dirinya sudah mulai memahami akan eksistensinya di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. *Self-Compassion* akan mendorong seseorang untuk benar-benar memperhatikan penderitaannya dan mengembangkan sikap baik hati pada diri sendiri dalam menghadapi penderitaan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Angelica Lopez, Robbert Sanderman, etc. yang berjudul *Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being* (2020) menunjukkan bahwa orang-orang dengan *Self-Compassion* yang tinggi memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan, kepercayaan diri, optimisme, keingintahuan, dan kebersyukuran yang juga tinggi, serta memiliki kecemasan, depresi, gangguan, ketakutan, atau kesalahan dan kemarahan yang rendah. *Self-Compassion* membentuk seseorang menjadi lebih mengetahui dan lemah lembut terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi kesulitan-kesulitan atau merasakan kekurangan dan menerima penderitaan, kegagalan dan kekurangan tersebut sebagai bagian dari kondisi manusia, sehingga layak untuk mendapatkan rasa belas kasih. *Self-Compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self-Compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.

Berdasarkan definisi di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *Self-Compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah



dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dijalani dan dirasakan sepanjang jalan kehidupan setiap manusia. Melihat kondisi demikian yang dialami dan dirasakan oleh remaja yang berada dalam Pondok Al Fatih, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *Self-Compassion* pada seorang remaja menggunakan konseling kelompok.

Konseling kelompok yaitu dapat dirumuskan sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok juga bisa diartikan sebagai suasana berinteraksi, saling bertukar pendapat, saling berbagi pengalaman, saling menyempurnakan, saling memperkuat, saling mengisi dan saling memahami orang yang satu dengan orang yang lain dalam suatu kelompok.

Konseling kelompok menurut Gazda (dalam Janice, 2013: 110) adalah:

*“Group counseling is a dynamic interpersonal process focusing on conscious thought and behavior and involving the therapy functions of permissiveness, orientation or reality, catharsis, and mutual trust, caring, understanding, acceptance, and support. The therapy fictions are created and nurtured in small group through the sharing of personal concerns with one’s peer and the counselor(s).”*

Konseling kelompok sendiri telah banyak digunakan pada proses konseling dengan konseli yang memiliki permasalahan yang sama dengan anggota kelompok lainnya yang terlibat dalam konseling kelompok tersebut dengan memilih salah satu atau dua orang untuk menceritakan keluhan yang dirasakannya. Sedangkan anggota lain dalam kelompok konseling tersebut mencari solusi atas permasalahan sama yang mereka rasakan.

Melihat kondisi demikian yang dialami dan dirasakan oleh remaja yang tinggal di pondok pesantren, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *Self-Compassion* pada seorang remaja menggunakan konseling kelompok.

Berangkat dari hal inilah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan upaya meningkatkan *Self-Compassion* dengan menggunakan Konseling Kelompok dan mengambil judul: “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA SANTRI PONDOK AL FATIH, GALAGAMBA, CIWARINGIN, CIREBON.

## B. Pertanyaan Penelitian

1. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis menguraikan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih yang belum di analisis.
- b. Konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih yang belum digali.
- c. Keefektivitasan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih yang belum digali.

## 2. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam skripsi ini digunakan untuk mencegah pelebaran pembahasan dan lebih mengerucutkan pembahasan dalam skripsi sehingga menemukan kevalidan di dalamnya, yaitu : Masalah yang diamati adalah bagaimana efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih

## 3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih?
- b. Bagaimana layanan Konseling Kelompok dalam meningkatkan *Self-Compassion* pada santri Pondok Al-Fatih ?
- c. Bagaimana efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *Self-Compassion* pada santri di Pondok Al-Fatih.
2. Untuk mengetahui bagaimana layanan Konseling Kelompok dalam meningkatkan *Self-Compassion* pada santri Pondok Al-Fatih ?

3. Untuk mengetahui bagaimana efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih.

#### D. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian atau pembahasan dari masalah di atas mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### 1. Secara Teoritis

Sebagai salah satu sumbangan pemikiran bagi khazanah keilmuan bimbingan konseling islam serta sebagai salah satu sumbangan dari pokok-pokok pembahasan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih.

##### 2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja yang memiliki *Self-Compassion* rendah sehingga mampu menilai setiap kegalalan yang dirasakan dan dialaminya sebagai sesuatu yang akan dan selalu dirasakan oleh manusia di dalam kehidupannya.
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan ajuan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Alfatih.
- c. Bagi konselor, pendidik, penyuluh dan profesi yang serupa, penelitian ini dapat dijadikan panduan dalam memberikan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-Compassion* pada para mahasiswa di bangku perkuliahan.

#### E. Kerangka Teori

##### 1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan



yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah. Melalui konseling kelompok memungkinkan terjadinya komunikasi antar pribadi dimana dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Prayitno (2017), kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.

Menurut Latipun (2001), karakteristik konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a. Pemimpin dan Anggota Konseling

Pemimpin kelompok adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara profesional. Para anggota konseling dapat beraktivitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengarkan, memahami, dan merespon kegiatan konseling. Setiap anggota dapat menumbuhkan kebersamaan yang diwujudkan dalam sikap antara lain pembinaan keakraban dan keterlibatan emosi, kepatuhan terhadap aturan kelompok, saling memahami, memberikan kesempatan dan bertata-krama untuk menyukseskan kegiatan kelompok.

b. Jumlah Anggota Kelompok

Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika jadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang terlalu besar

untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok. Untuk menetapkan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini, dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektivitas proses konseling. Jika jumlah konseli dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor.

#### c. Homogenitas Kelompok

Dalam konseling kelompok tidak ada ketentuan yang pasti soal homogenitas keanggotaan suatu konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah, kelompok usia dan sebagainya. Penentuan homogenitas keanggotaan ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

#### d. Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan keanggotaan tergantung kepada keperluan. Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugiannya. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

#### e. Waktu Pelaksanaan

Lama waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*short-term group counseling*) membutuhkan waktu durasi 60 sampai 90 menit. Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok.



Menurut Lumongga (2011), tahapan atau langkah-langkah yang dilalui dalam pelaksanaan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap awal pembentukan kelompok. Adapun hal-hal yang mendasar dibahas pada tahap ini yaitu para anggota kelompok yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sesuai dengan pertimbangan homogenitas.

b. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Setiap anggota kelompok mulai mengenalkan dirinya dan menjelaskan tujuan dan harapannya. Kelompok mulai membangun norma untuk mengontrol aturan-aturan kelompok dan menyadari makna kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan

c. Tahap Transisi

Tahap ini dikenal sebagai tahap peralihan. Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing anggota kelompok dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan anggota kelompok untuk dapat merasa memiliki kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok akan di arahkan memasuki tahap inti atau tahap kegiatan.

d. Tahap Kerja

Pada tahap keempat ini adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas (productivity). Anggota kelompok merasa berada di dalam kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegiatan kelompok.

e. Tahap Akhir

Tahap ini merupakan tahap penutupan. Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota

kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan anggota kelompok jika dipandang telah memadai.

#### f. Pascakonseling

Setelah proses konseling berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan dan evaluasi dibutuhkan untuk mengetahui perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Adapun menurut Prayitno (2017), kegiatan yang dilakukan dalam tahapan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

##### a. Kegiatan Awal

Tahap awal berjalan hingga berkumpulnya para (calon) anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Dalam tahap awal ini dilakukannya upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan konseling kelompok dan memungkinkan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggara kelompok yang dimaksud.

##### b. Kegiatan Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dilanjutkan ke arah lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu dilakukannya tahap peralihan.

##### c. Kegiatan Pokok

Tahap ketiga ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, serta masing-masing aspek tersebut perlu mendapatkan perhatian yang saksama dari pemimpin kelompok. Pada

tahap inti mendapatkan alokasi waktu yang cukup lama dalam keseluruhan kegiatan kelompok.

#### d. Kegiatan Pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, maka dalam tahap pengakhiran ini kegiatan kelompok lebih menurun dan selanjutnya pemimpin kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat.

## 2. *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 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 memperlakukan 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
2. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
3. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015).

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. Terdapat tiga hal utama pembentuk Self-Compassion yaitu Self-Kindness, Common Humanity, dan Mindfulness. Self-Kindness mengacu pada pemberian hal-hal dan pemikiran yang baik terhadap diri sendiri walaupun mengalami situasi yang kurang baik. Common Humanity yaitu menganggap kesulitan dan kegagalan yang dialami sebagai hal yang wajar dan pasti pernah dialami oleh setiap orang. Sementara Mindfulness berarti berpikir dengan jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan yang terjadi tanpa menghakimi secara negatif peristiwa yang sudah terjadi.

Manfaat Self-Compassion terhadap seseorang dengan Self-Compassion yang tinggi memiliki kelebihan dan manfaat sebagai berikut : Dapat menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangannya, Dapat menerima kesalahan dan kegagalan serta menganggap hal tersebut sebagai hal yang wajar, Dapat

memperlakukan dirinya dan orang lain dengan baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Selain itu dalam salah satu penelitian terbukti bahwa Self-Compassion dapat membantu menurunkan tingkatan kecemasan, depresi, dan emosi negatif seseorang.

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Self-Compassion diantaranya :

Jenis Kelamin, dimana beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat self-compassion lebih rendah dibandingkan pria karena perempuan cenderung lebih memikirkan kejadian negatif yang terjadi di kehidupannya. Budaya. Contohnya dapat dilihat pada budaya masyarakat Asia yang lebih sering mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat budaya Barat sehingga Self-Compassion mereka lebih rendah.

Usia. Seseorang akan mencapai tingkat Self-Compassion yang tinggi seiring usia yang berkembang karena lebih bisa menerima dirinya secara positif. Kepribadian. Tipe kepribadian Extraversion, Agreeableness, dan Conscientiousness memiliki Self-Compassion yang lebih tinggi karena lebih terbuka terhadap lingkungan luar sehingga lebih dapat menerima pengalaman negatif yang dialami. Peran Orang Tua. Kebanyakan individu yang memiliki Self-Compassion rendah tumbuh di keluarga yang disfungsi dan sering mengkritik dirinya ketika mengalami kegagalan atau kesulitan.

Self-Compassion vs. Self-Love

Self-Love juga bentuk dari menerima dan mengasihi diri sendiri. Lalu apa bedanya dengan Self-Compassion? Self-Love menurut Khoshaba (2012) adalah ketika kita mampu menghargai, mengapresiasi, dan menerima kelebihan dan kekurangan diri. Perbedaannya terdapat pada kapan waktu penerapannya. Self-Compassion diterapkan ketika kita sudah merasakan dan menerima peristiwa yang kurang beruntung, sementara kita dapat menerapkan Self-Love kapanpun kita inginkan.

Kristin Neff juga memberikan beberapa tips untuk melatih Self-Compassion seperti berlatih untuk mensyukuri setiap hal-hal yang dialami, berbaik hati pada diri sendiri baik ucapan maupun perbuatan, memaafkan diri atas kesalahan yang sudah diperbuat, dan menghargai diri sendiri atas apa yang sudah dicapai dan dilakukan.

