

Studi Deskriptif Self Compassion pada Guru di Sekolah Dasar Dewi Sartika Bandung

Descriptive Study Self Compassion of Teacher at Dewi Sartika Elementary School Bandung

¹Antaza Naurania Izdhihar Abidin, ²Indri Utami Sumaryanti

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

Email: ¹za_851@ymail.com, ²indri.utami@unisba.ac.id

Abstract. Children with special needs require a different kind of education from regular children. One of the education option for them is an inclusive school. At Dewi Sartika Elementary School, there's only one teacher in one classroom. These teachers handle the majority children with special needs. Besides teaching, these teachers have a role too as a care giver, it is someone who give some help and affection for those in needs. As a teacher, they face a lot of adversity or suffering, but these teachers show that they have self compassion, that is being kind to self when they do some mistakes, facing a difficulties and a failure. This research aimed to obtain a description of the teacher's self compassion and the affecting factors including gender, personality, role of culture, and role of parents. Descriptive method is used with measuring instrument that refers to Kristin Neff's to 9 subjects. The result is shows that 4 (44%) teachers with low self compassion and 5 (55%) teachers with high self compassion. In this research the most affecting factor of teacher's self compassion is role of parents.

Keywords: Self Compassion, Suffering, Teacher, Care Giver.

Abstrak. Anak dengan kebutuhan khusus (ABK) memerlukan pelayanan pendidikan yang berbeda dengan anak reguler. Pilihan pendidikan untuk ABK adalah sekolah inklusi. Di SD Dewi Sartika, dalam satu kelasnya hanya terdapat satu guru kelas. Guru di sekolah ini menangani ABK yang menjadi mayoritas dalam satu kelas. Selain mendidik dan mengajar, guru di sekolah ini juga berperan sebagai *care giver* atau seseorang yang memberikan bantuan dan kasih sayang kepada yang membutuhkan. Sebagai guru, mereka menghadapi banyak kesulitan (*suffering*) dalam pekerjaannya. Tetapi guru menunjukkan bahwa mereka mempunyai *self compassion*, yaitu berlaku baik terhadap diri sendiri saat melakukan kesalahan, dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *self compassion* guru dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantaranya jenis kelamin, kepribadian, budaya dan pola asuh. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan alat ukur mengacu pada alat ukur dari Kristin Neff dan subjek penelitian sebanyak 9 orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 44% guru dengan *self compassion* rendah atau 4 orang dan 55% guru dengan *self compassion* tinggi atau 5 orang. Dalam penelitian ini faktor yang paling mempengaruhi tinggi rendahnya *self compassion* guru adalah faktor pola asuh.

Kata Kunci : Self Compassion, Suffering, Guru, Care Giver.

A. Pendahuluan

Di SD Dewi Sartika Bandung, para guru menghadapi anak berkebutuhan khusus yang bervariasi dan menjadi mayoritas dalam satu kelasnya, dan di dalam satu kelas hanya terdapat satu orang guru yang harus berperan sebagai guru kelas yang mengajar sekaligus guru khusus sudah pasti akan berbeda tingkat kesulitannya dengan sekolah inklusi lain yang di dalamnya terdapat lebih dari satu guru. Selain itu ada perluasan peran guru juga sebagai *care giver* atau seseorang yang bertugas memberikan pertolongan dan kasih sayang pada ABK yang membutuhkan. Hal ini dilakukan sebab guru di sini tidak ada yang berlatar belakang pendidikan luar biasa dan hanya pernah mengikuti pelatihan tentang pendidikan khusus. Maka dari itu yang bisa dilakukan oleh para guru ini adalah melakukan pendekatan emosional kepada anak didiknya dengan menekankan kesabaran dan kasih sayang yang dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari. Di sekolah ini rata-rata siswa berasal dari tingkatan sosial ekonomi yang rendah, akan tetapi sekolah seperti ini dibutuhkan oleh masyarakat karena walaupun dengan keadaan yang serba terbatas tetapi guru-gurunya tetap berusaha maksimal dalam memberikan pendidikan untuk para siswanya.

Para guru juga menerima tuntutan dari orang tua siswa untuk berusaha membuat anak-anaknya menjadi normal dan jika mengalami kegagalan, tinggal kelas, atau tidak menunjukkan perkembangan yang berarti tidak jarang guru merasakan sakit hati karena orang tua siswa mengatakan bahwa pekerjaan yang dilakukannya sia-sia. Padahal guru sudah mengusahakan untuk memberi pengertian kepada orang tua siswa tentang kemampuan anaknya dan guru juga sudah berusaha untuk membantu anak jika tidak mau belajar dan pelan-pelan membantu anak untuk memahami pelajaran. Tidak hanya itu guru juga sering menerima perlakuan agresif yang dilakukan oleh anak seperti dipukul, dicakar, dicubit, dan diolok-olok. Hal ini tentu saja menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan. Selain itu juga guru selalu berusaha membantu anak yang membutuhkan bantuannya saat di kelas seperti membantu membaca, mencatat, menenangkan dan mendengarkan anak saat anak merasa tidak mau belajar dan mulai menangis atau mengamuk.

Para guru ini merasa mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan atau yang biasa disebut *suffering*. *Suffering* yang dirasakan guru antara lain melakukan sesuatu yang di luar tugas pokoknya sebagai guru seperti mengawasi secara intens anak hiperaktif agar tidak melakukan sesuatu yang membahayakan, merugikan, ataupun mengganggu kegiatan belajar mengajar, menenangkan anak yang tantrum dan biasanya terjadi hampir setiap hari, memberikan bantuan fisik untuk anak-anak tuna daksa atau cacat fisik, seperti membantu memijat tangan anak dengan lembut sampai membantu anak berjalan ataupun ke toilet, sampai mendiktekan catatan atau soal latihan untuk anak *slow learner*.

Selain itu ada pula situasi-situasi yang tidak terduga seperti anak yang bertengkar saat kegiatan belajar mengajar maupun di luar kegiatan belajar mengajar, anak yang merusak fasilitas kelas, sampai anak yang rewel. Perilaku dan sikap yang tepat harus muncul ketika guru dihadapkan pada situasi sulit dan membutuhkan daya tahan untuk mengadapinya, oleh karena itu setiap guru memerlukan *self compassion* dalam dirinya untuk melakukan pekerjaannya.

B. Landasan Teori

Self-compassion adalah kasih sayang yang diarahkan ke dalam, berkaitan dengan diri individu itu sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan atau peristiwa negatif yang dialami (Neff, 2003). *Self-compassion* juga merupakan bentuk dari penerimaan (*acceptance*), akan tetapi *acceptance* biasanya mengacu pada apa yang terjadi pada individu – dengan menerima perasaan atau pikiran tersebut-, sedangkan *self-compassion* adalah penerimaan individu yang mengalami peristiwa tersebut,

yaitu penerimaan diri ketika kita sedang dalam penderitaan atau peristiwa negatif (Germer, 2009).

Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama, yang masing-masing memiliki kutub positif dan negatif yang mewakili perilaku *compassionate vs uncompassionate* yaitu *self-kindness vs self-judgement*; *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Kombinasi dari komponen-komponen tersebut nantinya akan mewakili bingkai pemikiran yang *self-compassionate*. Berbagai komponen *self-compassion* secara konseptual berbeda namun saling berhubungan satu sama lain, serta bermanfaat dalam cara yang berbeda yaitu bagaimana individu menanggapi penderitaan dan kegagalan secara emosional (dengan kebaikan atau menghakimi), bagaimana individu memahami keadaan mereka secara kognitif (sebagai bagian dari pengalaman manusia atau sebagai sesuatu yang mengisolasi), dan bagaimana individu memperhatikan penderitaan atau kegagalan (secara sadar/seimbang atau berlebihan) (Neff, 2011).

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 sakit mental, 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 samasama baik untuk diri mereka sendiri dan orang lain. Adapun tiga komponen dari *self compassion* adalah sebagai berikut:

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, 2004).

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, mengalami kehilangan atau penolakan, 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 *coping* yang adaptif (Neff, 2003).

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).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 55% atau 5 orang yang dinyatakan mempunyai *self compassion* yang tinggi, artinya mereka mampu memberi pengertian dan pemahaman di saat berada dalam situasi sulit serta dapat menerima kekurangan diri dan tidak menghakimi diri sendiri saat mengalami kegagalan. Sedangkan 44% subjek atau 4 orang dinyatakan mempunyai *self compassion* yang rendah, artinya mereka kurang mampu menerima kekurangan diri, menganggap kesulitan yang dialami adalah miliknya sendiri dan terpaku pada kesalahan-kesalahan yang dilakukan, serta bersikap menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan.

Tabel 1. Komponen *Self Compassion*

KOMPONEN SUBJEK	SELF KINDNESS	COMMON HUMANITY	MINDFULNESS	SELF COMPASSION
1	36 (TINGGI)	34 (TINGGI)	34 (TINGGI)	TINGGI
2	33 (RENDAH)	24 (TINGGI)	28 (TINGGI)	RENDAH
3	35 (TINGGI)	36 (TINGGI)	34 (TINGGI)	TINGGI
4	31 (RENDAH)	23 (RENDAH)	25 (RENDAH)	RENDAH
5	39 (TINGGI)	34 (TINGGI)	31 (TINGGI)	TINGGI
6	41 (TINGGI)	38 (TINGGI)	36 (TINGGI)	TINGGI
7	37 (TINGGI)	26 (RENDAH)	27 (TINGGI)	RENDAH
8	38 (TINGGI)	29 (TINGGI)	30 (TINGGI)	TINGGI
9	31 (RENDAH)	36 (TINGGI)	32 (TINGGI)	RENDAH

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*. Faktor Internal: Jenis Kelamin

Menurut Neff, perempuan cenderung memiliki *self compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki, hal itu terjadi karena perempuan cenderung lebih sering melakukan kritik dan sering menyalahkan diri sendiri, merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah, dan sering terfokus pada kegagalan masa lalu dan terbawa emosi negatif. Di waktu bersamaan, perempuan juga menunjukkan kepedulian yang lebih, empati, dan memberi lebih banyak kepada orang lain dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung bertindak sebagai *caregiver*, membuka hati mereka untuk orang lain, namun mereka tidak menanamkan rasa peduli untuk diri sendiri.

Sebagian besar guru di SD Dewi Sartika Bandung yang memiliki *self compassion* tinggi adalah perempuan, dan yang memiliki *self compassion* rendah terdapat guru yang berjenis kelamin laki-laki. Akan tetapi sejalan dengan yang dikatakan oleh Neff, bahwa di sekolah ini guru perempuan lebih menunjukkan empati dan perhatian kepada siswanya dan masih mempunyai rasa peduli dan kasih sayang terhadap dirinya sendiri. Sementara itu guru laki-laki yang memiliki *self compassion* rendah rata-rata melakukan kritik terhadap diri dan merasa sendirian saat dihadapkan pada masalah.

Faktor Internal: Kepribadian

Big Five adalah taksonomi kepribadian yang disusun berdasarkan pendekatan lexical, yaitu mengelompokkan kata-kata atau bahasa yang digunakan di dalam kehidupan sehari-hari, untuk menggambarkan ciri-ciri individu yang membedakannya dengan individu lain. Goldberg (1981; 1992) mengemukakan bahwa kelima dimensi itu adalah *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *openness*, dan *neuroticism*.

Dilihat dari hasil penelitian, rata-rata *trait* yang dominan pada para guru adalah *extraversion* dan *conscientiousness*. Pada guru dengan *trait* dominan *extraversion* menunjukkan sifat periang, penuh perasaan dan suka berbicara. Hal ini dikarenakan dalam kesehariannya guru merasa harus menghadapi anak-anak agar anak-anak tersebut terutama yang berkebutuhan khusus melihatnya sebagai orang yang menyenangkan untuk diajak berinteraksi. Guru juga lebih banyak berinteraksi dengan orang lain baik itu sesama guru, siswa, maupun orang tua murid. Hal ini dikarenakan guru juga harus bisa berbagi kepada sesama guru tentang berbagai macam hal termasuk kesulitan-kesulitan yang dihadapi dan saling berbagi tentang apa yang mereka tahu tentang permasalahan baik yang dialami oleh diri sendiri maupun guru lain, selain itu juga harus menyampaikan kepada orang tua siswa bagaimana perkembangan anak-anak mereka selama di sekolah dan apa saja kekurangan-kekurangan anak yang harus diperbaiki. .

Para guru juga menunjukkan adanya disiplin diri, teratur, dan mempunyai motivasi yang berhubungan dengan pencapaian tujuan. Hal ini dikarenakan guru harus mencapai tujuan yang ada dalam visi, misi dan tujuan sekolah serta melaksanakan tugas untuk memberikan pendidikan kepada siswa-siswanya dan mengikuti peraturan yang ada di sekolah. Sebagian besar guru memiliki *trait* kepribadian *conscientiousness*, dengan kata lain mereka sudah terbiasa untuk memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas.

Menurut Mcrae & Costa, setiap individu mewarisi 5 traits dasar akibat dari sifat hereditas, namun kecenderungan untuk memunculkan *traits* dominan tertentu dipengaruhi oleh lingkungan dan konteks sosialnya. Hal ini memungkinkan guru yang memiliki *self compassion* rendah tetap dominan pada traits tertentu karena adanya kebiasaan yang dibentuk oleh pihak sekolah dan kebiasaan tersebut berlangsung selama bertahun-tahun dan membentuk kepribadian guru saat mengajar. *Trait* dipandang sebagai penyebab yang mempengaruhi perkembangan psikologis individu dan *five-factor/Big five* merupakan kecenderungan disposisi dasar yang bersifat universal yang dimiliki oleh semua individu. Oleh karena itu *trait* kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing guru dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *self compassion* guru di sekolah ini dan ada pula *trait* yang terbentuk pada guru karena kebiasaan yang berlangsung lama.

Faktor Eksternal: Role of Culture (Budaya)

Dari hasil penelitian terhadap guru, di SD Dewi Sartika didominasi oleh guru dengan suku bangsa Sunda, dimana suku Sunda hubungan-hubungan yang ada di antara mereka baik yang berumur sama, lebih muda maupun lebih tua semuanya harus bersifat kekeluargaan. Masyarakat berada di anggota-anggotanya. Ini berarti bahwa kepentingan seseorang harus dikesampingkan demi kepentingan masyarakat bersama. Konsep *silih asah*, *silih asih*, *silih asuh* harus sama dengan kedudukan dan kewajiban seseorang. *Silih asah* berarti harus saling memberi pengalaman dan pengetahuan, kekurangan seseorang harus dilengkapi atau ditambah oleh orang lain, kesalahan seseorang harus diperbaiki oleh sesama anggota masyarakatnya. *Silih asih* artinya harus saling mencintai, dan *silih asuh* artinya harus saling membimbing atau mengasuh (Warnaen, 1988: 410-412). Ini berarti dalam budaya Sunda, termasuk kepada kolektivisme.

Faktor Eksternal: Role of Parents (Pola Asuh)

Attachment dengan orang tua dapat mempengaruhi *self compassion* pada seseorang. Pada guru yang mempunyai *self compassion* tinggi rata-rata dari mereka mendapatkan *secure attachment* dari orang tuanya. Para guru ini membentuk hubungan dengan orang lain berdasarkan apa yang dipelajari sewaktu kecil dan menjadi orang dewasa yang bahagia dan dapat bergantung pada orang lain untuk mendapatkan dukungan dan kehangatan. Oleh karena itu, guru dengan *self compassion* tinggi di sekolah ini senang berbagi perasaan,

keluh kesah, kesulitan dan masalah mereka kepada orang lain dan mereka melakukan hal itu karena mereka merasa bahwa dirinya layak mendapatkan kasih sayang baik dari orang lain maupun diri sendiri karena hal tersebut menyenangkan untuk mereka. Guru dengan *self compassion* tinggi juga biasa menghibur diri mereka saat sedang berada dalam kesulitan dengan berbagai macam cara yang dapat membuat mereka mengurangi kesulitan yang dialami.

Pada guru dengan *self compassion* rendah, rata-rata dari mereka tidak mendapat *attachment* yang *secure* dari orang tua mereka. Sikap menghukum dari orang tua membuat mereka menjalankan sesuatu karena takut dihukum, ataupun orang tua yang mendominasi dan tidak memberikan kebebasan berpendapat. Hal tersebut menjadikan mereka saat dewasa cenderung melakukan kritik terhadap diri sendiri dan merasa tidak ingin membagi perasaan dan kesulitan mereka kepada orang lain dan memandang bahwa orang lain dapat dengan mudah mengatasi masalah. Ada pula guru yang terbiasa melakukan semuanya sendiri dan tidak mengandalkan orang lain sejak kecil dan tidak bergantung kepada orang tua untuk mendapatkan kehangatan dan dukungan saat menghadapi kesulitan atau masalah sehingga guru tersebut merasa kesulitan dan masalah yang dialaminya adalah miliknya sendiri dan berusaha untuk mendapatkan perhatian dari diri sendiri dimana guru dengan *self compassion* tinggi akan berusaha untuk juga mengandalkan orang lain untuk mendapatkan perhatian dan dukungan.

Pada guru yang memiliki *self compassion* tinggi, mereka mampu mengembangkan empati karena mendapatkan kehangatan, perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan dari orang tuanya. Sedangkan pada guru yang memiliki *self compassion* rendah mereka kurang mampu mengembangkan empati karena hubungan dengan orang tua mereka yang tidak terlalu harmonis dan cenderung tidak mendapatkan kehangatan dan perhatian yang dibutuhkan.

D. Kesimpulan

1. Terdapat lima Guru di SD Dewi Sartika Bandung yang memiliki kategori *self compassion* tinggi dan empat orang memiliki kategori *self compassion* rendah.
2. Faktor internal yang mempengaruhi *self compassion* adalah kepribadian (*Big Five Personality*.) Guru yang mempunyai *self compassion* tinggi dan rendah sama-sama mempunyai trait dominan *extraversion* dan *conscientiousness*.
3. Faktor eksternal yang mempengaruhi *self compassion* adalah *Role Of Parents*. Guru yang mempunyai *self compassion* tinggi mempunyai *modeling of parents*, *secure attachment* dan *maternal criticism* yang mengarahkan mereka untuk dapat berempati dan berkasih sayang kepada sesama maupun kepada diri sendiri, sedangkan guru yang memiliki *self compassion* rendah mempunyai *modeling of parents*, *secure attachment* dan *maternal criticism* yang menjadikan mereka cenderung terbiasa untuk mengatasi segala sesuatunya sendiri dan menyimpan perasaan serta kesulitannya untuk diri sendiri.
4. Dalam penelitian ini, faktor yang paling berpengaruh terhadap *self compassion* guru di SD Dewi Sartika adalah faktor eksternal *Role of Parents*.

E. Saran

1. Kepada guru yang memiliki *self compassion* rendah, disarankan untuk lebih mengurangi perasaan-perasaan negatif terhadap diri sendiri salah satunya dengan lebih mau berbagi perasaan dan kesulitan yang sedang dihadapi kepada orang lain terutama saat bertugas sebagai seorang guru supaya mendapatkan sudut pandang baru dan kesulitan yang dirasakan berkurang. Selain itu dengan berbagi dengan orang lain dapat menghayati bahwa masalah dan kesulitan juga dialami oleh orang lain terutama

- sesama teman-teman seprofesi.
2. Kepada pihak sekolah disarankan untuk membuat suatu kegiatan *gathering* agar para guru dapat saling berbagi dan memotivasi satu sama lain dalam bertugas sebagai guru.
 3. Pihak sekolah juga dapat mengadakan pertemuan rutin kepada orang tua siswa agar orang tua siswa juga dapat mengetahui pendidikan dan perkembangan anak di sekolah dan berbagi wawasan mengenai anak berkebutuhan khusus.

Daftar Pustaka

- Bernard, L., K., & Curry, J. F. (2011). Self Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Duke University
- McCrae, R. R. Costa, P.T. Jr. (May 1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist In the Public Domain*. Vol. 52, No. 5.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford Press
- Neff, K & McGehee, P. 2009. *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. Psychological Press.
- Neff, K. D. (2003). *Self Compassion "Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurities Behind"*. Texas : Harper Collins Publishers