

Penguatan Karakter Kasih Sayang “*Self Compassion*” Melalui Pelatihan Psikodrama

* Farida Hidayati, S.Psi.,M.Si

Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Surakarta

farida_hid@yahoo.co.id

ABSTRAK

Karakter kasih sayang “*self compassion*” memiliki peran penting dalam kehidupan di era modern ini. Perubahan yang begitu cepat, tantangan yang begitu beragam dan berbagai persoalan yang hadir, sering menjadi stressor bagi individu. Kasih sayang “*self-compassion*” dibutuhkan sebagai karakter positif untuk menguatkan individu agar tidak terpuruk dalam situasi yang tidak diinginkan. Penelitian dengan menggunakan pendekatan quasi eksperimen ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris bahwa *self compassion* pada remaja dapat ditingkatkan melalui psikodrama. Setelah mendapatkan manipulasi perlakuan berupa pelatihan psikodrama, karakter kasih sayang “*self compassion*” remaja menjadi lebih meningkat. Sasaran penelitian ini ditujukan pada remaja akhir – dewasa awal yang berusia 18 – 21 tahun. Pengukuran peningkatan karakter kasih sayang “*self compassion*” menggunakan skala *self compassion* yang disusun berdasar komponen yang terdiri dari (1) *self kindness* (2) *common humanity*, (3) *mindfulness*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan skala *self compassion* sebagai alat ukurnya dan dianalisis dengan menggunakan SPSS-20. Statistik dalam penelitian ini termasuk dalam jenis statistik inference komparasi, yaitu statistik yang digunakan untuk mengestimasi atau memprediksi efektivitas pelatihan dengan membandingkan berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Keyword : Karakter, *Self Compassion*, Pelatihan, Psikodrama,

PENDAHULUAN

Self compassion merupakan karakter kasih sayang untuk diri sendiri. Karakter *self compassion* memberikan kasih sayang dan cinta yang dibutuhkan diri sendiri dengan meningkatkan harapan untuk bahagia dan bebas dari penderitaan. *Self compassion* dapat mencegah seseorang terjatuh dalam kondisi yang lebih buruk di saat mengalami situasi yang tidak diharapkan. Pada umumnya akan dipertanyakan kemungkinan dampak negatif *self compassion*, yaitu berkurangnya motivasi, menjadi pasif, dan menjadi terlalu memanjakan diri. Ada kecemasan ketika menerapkan *self compassion*, mereka menjadi

lemah. Namun penelitian membuktikan keadaan sebaliknya.. Penelitian membuktikan bahwa orang dengan *self compassion* yang tinggi memiliki target yang tinggi terhadap diri, tetapi tidak menyiksa diri saat kurang berhasil mencapai target tersebut. Dengan memiliki *self compassion* justru seseorang akan mencapai kesehatan dan kesejahteraan individu.

Self compassion tidak hanya dibutuhkan ketika seseorang mengalami suatu masalah yang berat, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun. Penelitian Neff & Vonk (2009) menemukan hasil bahwa *self compassion* berperan secara unik dalam emosi-emosi positif seperti *sense of coherence* dan *feeling of worthy and acceptable*. Seligman & Csikzentmihalyi (dalam Neff et al., 2011) menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan psikologi positif seperti kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, keingintahuan, motivasi bereksplorasi, inisiatif pribadi, dan emosi positif. Lebih lanjut Neff (2011) menjelaskan bahwa *self compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara merangkul emosi negatif yang ada. Emosi positif dari kasih sayang dan perasaan terhubung satu sama lain dirasakan bersamaan dengan perasaan kesedihan. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dengan *self compassion* cenderung memiliki kecerdasan emosi lebih tinggi. Data penelitian psikologi lainnya mendukung temuan tersebut dengan menyatakan bahwa orang-orang dengan *self compassion* memiliki kemampuan coping emosi lebih baik (Neff, 2011).

Neff (2011) juga melakukan kajian tentang *self compassion* yang dihubungkan dengan kesejahteraan hidup. *Self compassion* yang tinggi membuat seseorang merasa aman dan nyaman sehingga meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan hidup (*well being*), baik secara subjektif maupun psikologis. Selain itu *self compassion* juga berkorelasi positif secara signifikan dengan kepuasan hidup, penerimaan diri, penginterpretasian pengalaman hidup secara positif, dan kebahagiaan yang merupakan aspek-aspek dari variabel kesejahteraan hidup (Barnard & Curry, 2011).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Leary et al., (2009) yang menemukan bukti terhadap 102 mahasiswa sebagai responden diminta untuk melihat video tentang diri mereka dalam adegan yang memalukan. Mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang

tinggi, menunjukkan lebih sedikit emosi negatif dibandingkan dengan mahasiswa dengan level *self compassion* lebih rendah. Penelitian yang sama juga dilakukan pada 69 subjek pendeta nasrani, didapatkan hasil yang menyatakan bahwa *self compassion* berkorelasi negatif dengan kelelahan emosional dan evaluasi diri negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberadaan *self compassion* sangat efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu.

Self compassion juga terasosiasi dengan besarnya inisiatif personal yang diperlukan untuk mengubah diri sendiri menjadi lebih baik. Di samping itu penelitian membuktikan bahwa individu dengan *self compassion* termotivasi untuk meraih prestasi yang lebih tinggi, tetapi bukan disebabkan oleh keinginan untuk meninggikan citra diri, melainkan lebih disebabkan oleh keinginan untuk memaksimalkan potensi diri dan kesejahteraan.

Self compassion membuka kesadaran pada individu saat mengalami keadaan yang tidak diinginkan, sehingga individu mampu menerima dan tidak menghindar dari keadaan yang harus dihadapi. *Self compassion* juga meliputi pemahaman diri tanpa penilaian atas kegagalan atau ketidakmampuan diri sendiri. Pengalaman penderitaan dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003). Selanjutnya Neff (2011) menjelaskan beberapa manfaat yang diperoleh dengan adanya *self compassion* dalam diri individu. *Self compassion* menjadi media paling kuat untuk menghadapi situasi dan emosi yang menyulitkan sehingga individu terhindar dari emosi yang destruktif (Neff, 2011). Secara alamiah, informasi negatif menghasilkan sinyal bahaya pada otak sehingga secara otomatis akan menghasilkan respon *fight-or-flight* (bertahan atau melarikan diri). Di samping itu, Neff (2011) melakukan penelitian terhadap sejumlah subjek yang diberi pelatihan *self compassion* dengan mengukur perbedaan level kortisol (hormon stres) dan variabilitas detak jantung sebagai indikator kemampuan beradaptasi secara efektif terhadap stres. Subjek yang mendapatkan pelatihan *self compassion*, maka mengalami penurunan hormon kortisol mereka, dan meningkat variabilitas detak jantungnya.

Berbagai manfaat dan peranan penting *self compassion* pada aspek kehidupan ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut. Peneliti bermaksud meningkatkan *self compassion* individu dengan memberikan manipulasi perilaku berupa

psikodrama. Psikodrama dipilih sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan *self compassion* karena dalam teknik psikodrama individu belajar untuk dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhannya-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

Psikodrama bisanya digunakan untuk terapi, agar individu memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri, menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya. Dengan pemikiran tersebut maka peneliti berharap melalui psikodrama diharapkan individu dapat mengembangkan nilai dan karakteristik positif yang dimilikinya. Pengembangan nilai-nilai positif ini dengan sendirinya akan mereduksi pikiran dan perasaan negatif individu yang muncul saat mengalami situasi yang tidak diinginkan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan jumlah subjek sebanyak 21 mahasiswa. Skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur perubahan tingkat *self compassion* menggunakan skala *self compassion* yang terdiri dari 3 aspek; (1) *self kindness*, (2) *common humanity* dan (3) *mindfulness*. Untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan pelatihan, dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali; 2 kali pengukuran sebelum adanya perlakuan (*pre-test*) dan 1 kali pengukuran sesudah perlakuan (*post-test*). Adanya pengulangan pengukuran pada pretest dimaksudkan untuk melihat konsistensi tingkat *self compassion* pada subjek. Setelah adanya perlakuan berupa pelatihan psikodrama, dilakukan pengukuran *post-test* untuk mengetahui perubahan skor *self compassion*-nya.

Pelaksanaan perlakuan berupa pelatihan psikodrama dilkakukan dengan langkah-langkah seperti yang dijelaskan oleh Prawitasari (2011) sebagai berikut ;

1. **Tahap persiapan.** Tahap persiapan dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar siap berpartisipasi secara aktif dalam permainan, menentukan tujuan permainan, menciptakan perasaan aman dan saling percaya pada kelompok.
 - a. Pada awalnya kelompok diberikan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama.
 - b. Mewawancarai anggota kelompok tentang kejadian pada saat ini atau

lampau.

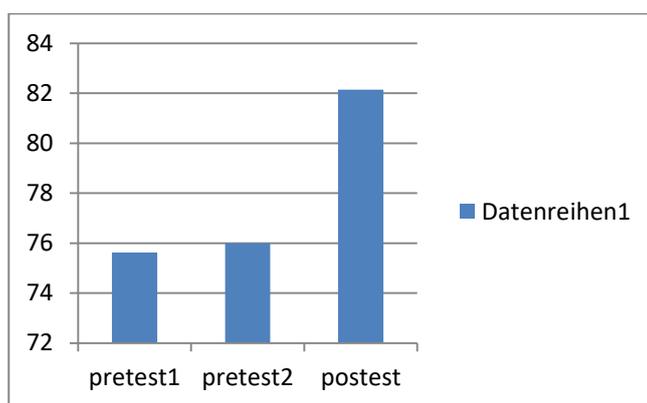
- c. Meminta anggota kelompok untuk membentuk kelompok kecil dan mendiskusikan kelompok yang pernah mereka alami, yang ingin mereka kemukakan dalam psikodrama.
2. **Tahap pelaksanaan.** Pada tahap ini pemain utama dan pemain pembantu memperagakan permainan. Dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain pemeran utama memperagakan masalahnya.
- a. Protagonist dan peran pembantu memainkan peranannya dalam psikodrama.
 - b. Lama pelaksanaan tergantung pada penilaian pemimpin kelompok terhadap tingkat keterlibatan emosional protagonist dan pemain lainnya.
3. **Tahap diskusi.** Tahap ini merupakan tahap berbagi pendapat dan perasaan (*sharing*). Dalam tahap diskusi atau tahap bertukar pendapat dan kesan, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan sumbangan pikiran terhadap permainan yang dilakukan oleh pemeran utama. Tahap diskusi ini penting karena merupakan rangkaian proses perubahan perilaku pemeran utama kearah keseimbangan pribadi.
- a. Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk memberikan tanggapan dan *brainstorm* terhadap permainan pemeran protagonis.
 - b. Pemimpin kelompok memimpin diskusi dan mendorong sebanyak mungkin anggota kelompok memberikan balikkannya.
 - c. Pemimpin kelompok menetralsir balikan yang bersifat menyerang atau menjatuhkan protagonis.

Diskusi

Pengujian awal menunjukkan hasil perbedaan yang tidak signifikan dengan nilai $t = 0.416$ dengan signifikansi $p > 0.05$. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kondisi *self compassion* subjek sebelum adanya perlakuan. Kemudian subjek diberi perlakuan berupa pelatihan psikodrama. Hasil uji t antar skor posttest kelompok, diketahui bahwa nilai $t = 5,042$ dengan signifikansi $p < 0,000$. Hasil pengolahan data statistik didapatkan perbedaan yang signifikan. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat

perbedaan *self compassion* yang signifikan sesudah adanya perlakuan berupa psikodrama pada kelompok subjek.

Hasil pembuktian empiris yang dilakukan dalam penelitian ini memberikan penjelasan bahwa pelatihan psikodrama dapat meningkatkan *self compassion*. Rerata kelompok sebelum diberi perlakuan tidak mengalami perubahan yang signifikan. Setelah adanya perlakuan Psikodrama terjadi peningkatan rerata yang signifikan.



Gambar 1. Grafik perbedaan peningkatan mean Pretest1 – Pretest2 – Posttest

Kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan Psikodrama dapat meningkatkan *self compassion*. Mengacu pada konsep yang dijelaskan oleh Corey (2011) bahwa psikodrama merupakan permainan peran yang dimaksudkan agar individu dapat memperoleh pengertian yang lebih baik mengenai keadaan dirinya. Psikodrama membantu individu menemukan konsep diri, mampu menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Melalui peran yang dijalani, individu memiliki kesempatan untuk mengungkapkan perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan. Dengan mendramatisasikan konflik-konflik batinnya, pasien dapat merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan pemahaman (*insight*) baru yang memberinya kesanggupan untuk mengubah perannya dalam kehidupan yang nyata.

Setelah kelompok subjek mendapatkan perlakuan psikodrama, nampak terjadi perubahan pemahaman yang lebih baik, dalam hal ini rasa kasih sayang terhadap diri (*self*

compassion). Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan mampu untuk penerimaan terhadap situasi atau peristiwa yang dialami baik secara emosional dan kognitif. Menurut Malchiodi (2005) menjelaskan mengenai salah satu manfaat psikodrama sebagai pelepasan emosi (katarsis). Proses katarsis ini akan membantu individu untuk membebaskan dari perasaan-perasaan yang ditekan. Lepasnya individu dari tekanan perasaan menjadikan individu lebih jelas dalam melihat permasalahan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan Neff (2011) yang menjelaskan bahwa *self compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara merangkul emosi negatif yang ada. Emosi positif dari kasih sayang dan perasaan terhubung satu sama lain dirasakan bersamaan dengan perasaan kesedihan.

Pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan seperti kehilangan ataupun kegagalan tidak mungkin dihindari. Sebenarnya bukan kehilangan atau kegagalannya namun bagaimana seseorang itu mampu menghadapi situasi yang tidak diharapkan. Seseorang dengan *self compassion* yang rendah akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menolak dan mengkritik diri bahwa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan yang dialami. Sementara individu dengan *self compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk berbuat baik pada diri sendiri tanpa menolak rasa sakit yang hadir. Penerimaan diri yang baik terhadap peristiwa yang hadir, membuat individu lebih berani dalam memandang dunia apa adanya. Situasi ini berdampak pada aspek-aspek *self compassion* yang terdiri dari *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Peningkatan pada aspek-aspek dalam diri ini akan meningkatkan rasa bahagia, optimisme dan terhindar dari rasa teruruk saat mengalami situasi yang tidak nyaman.

Individu dengan *self compassion* yang tinggi dapat menempatkan dirinya sebagaimana oranglain yang pernah melakukan kesalahan dan tidak sempurna. Aspek *common humanity* yang bekerja pada individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu memaknai pengalaman-pengalamannya sebagai hal yang manusiawi dan bahkan menjadikannya pembelajaran kehidupan. Semakin terbuka dengan pengalaman-pengalaman yang ditemui maka akan semakin menguatkan *self compassion* individu. Individu tidak menolak rasa sakit yang dimiliki namun menerima dan merangkul dirinya

dengan kebaikan hati. Tidak semua orang dengan mudah mampu melakukan kebaikan untuk diri sendiri, menerima pengalaman menyakitkan sebagai hal yang manusiawi dan menempatkan masalah secara proporsional. Jika hal tersebut dirasakan sulit maka psikodrama menjadi salah satu alternative yang bisa menjadi media katarsis bagi individu untuk menyelesaikan masalahnya. Pengalaman-pengalaman yang tidak terselesaikan (*unfinished bussiness*) dihadirkan kembali untuk diselesaikan melalui dramatisasi, bermain peran atau *self presentasion*.

Psikodrama memiliki kelebihan dibandingkan teknik lainnya karena dalam psikodrama memungkinkan orang untuk bermain secara spontan dan kreatif sebagai landasan orang untuk *move* (bergerak). Ekspresi diri membantu orang untuk menyelesaikan konflik, mengembangkan ketrampilan interpersonal, mengelola perilaku, mengurangi stres, meningkatkan harga diri dan kesadaran diri, serta menambah wawasan.

Melalui psikodrama individu memiliki ruang untuk mengekspresikan emosi-emosinya yang terhambat, berpartisipasi aktif terhadap penyelesaian masalah dan didorong untuk melakukan imaginasi. Aktifitas dalam proses psikodrama ini dapat meningkatkan keterbukaan individu terhadap pengalaman-pengalamannya sehingga diharapkan mampu meningkatkan *self compassionnya*.

Kesimpulan

Penguatan karakter kasih sayang "*self compassion*" dapat ditingkatkan melalui pelatihan psikodrama. Secara empirik, telah didapatkan hasil yang signifikan tingkat *self compassion* individu sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan psikodrama. Psikodrama sebagai salah satu model intervensi psikologis dalam mengatasi permasalahan-permasalahan psikologis penting untuk dikaji secara kontinu. Implikasi penggunaan psikodrama bisa diperluas untuk mengatasi masalah-masalah psikologis lainnya

Daftar pustaka

Barnard, L.K & Curry, J.F., 2011. Self compassion: conceptualizations, correlates and intervention. *Review of General Psychology*, 15 (4), 289-303

Corey,G. 2011. Theory and practice of counselling and psychotherapy. New York: Brooks

Cole

Leary, Mark R. & Rick H. Hoyle. 2009. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: The Guildford Press.

Machioldi C., 2005. *Expressif Therapy; History, Theory, Practice*. New York City: Guilford Publication

Neff, Kristin. 2003. The development and validation of a scale to measure self-compassion diterbitkan dalam *Journal of Self and Identity*, 2: 223–250.

_____. 2003. Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself diterbitkan dalam *Journal of Self and Identity*, 2: 85–101. Psychology Press.

_____. 2011. *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: HarperCollins Publishers Inc.

_____, Vonk, R 2009. Self-compassion versus global self esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality* 77, 1- 28

Prawitasari, JE. (2011). *Psikologi klinis : pengantar terapan mikro dan makro*. Jakarta : Erlangga

