

Welas Asih as a Concept of Compassionate Behavior in Reconciliation

Aldila Dyas Nurfitri^{1*}, Wihda Niswal Farah Almubarak², and Reza Fatimah Az Zahra³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: aldila_dyas@walisongo.ac.id

Abstract

Welas asih is a Javanese term that describes the condition of an individual making a conscious effort to accept and love one's existence and those around them in a state of suffering. In the application, someone can assist other people who are not close relatives. Furthermore, *welas asih* is the basis of Javanese society in giving forgiveness and conflict reconciliation efforts. Forgiveness is one way of resolving conflict because forgiveness is considered a fundamental resolution model and is supported by the community's local culture. This cannot be separated from the various philosophies in Javanese society, which make compassion a guide to life. The concept of compassion is generally used to translate the idea of compassion in Western psychology, which also refers to an individual's ability to feel the suffering of others and the motivation to alleviate or even eliminate this suffering so that an explanation of the concept of compassion in Javanese society will be revealed from a psychological perspective.

Keywords: Welas asih, compassion, forgiveness, reconciliation, Javanese

1. Pendahuluan

Pada awalnya adalah 'maaf', dan rekonsiliasi selalu bermula dari sini. Melalui pemaafan, benih-benih perdamaian diharapkan tumbuh subur dalam diri kedua belah pihak, antara korban dan pelaku. Pemaafan merupakan salah satu cara awal untuk memutus lingkaran-setan kekerasan yang selama ini menubuh dalam diri destruktif manusia. Pemaafan juga berfungsi untuk memulihkan mereka yang tercederai, baik secara fisik maupun psikis.

Dalam relasi personal, tindakan memaafkan merupakan salah satu terapi untuk memulihkan kondisi traumatik yang diakibatkan oleh kekerasan. Keunikan inilah yang kemudian menginspirasi banyak orang untuk melakukan studi dan riset lebih mendalam, misalnya, terkait dengan efek-efek yang ditimbulkan pasca-pemaafan. Karena itu, tidak mengherankan jika sejak tahun 1980-an kajian mengenai tema tersebut terus mengalami perkembangan.

Abdul Ghaffar Khan, Paus Yohannes Paulus II, dan Desmond Tutu—untuk menyebut beberapa saja—merupakan tokoh-tokoh yang pemikirannya sering menjadi rujukan dalam setiap kajian mengenai tema tersebut (Tridiatno, 2015). Figur-figur tersebut dipandang sebagai promotor perdamaian yang sangat giat mengajak umat manusia untuk memiliki semangat belas-kasih, semangat yang diharapkan menjadi benih keadilan dan optimisme masa depan. Sayangnya, semangat semacam ini tampaknya belum dimiliki oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Negara ini acap kali dipandang sebagai ladang kekerasan oleh pihak-pihak asing, bahkan oleh pihak dalam negeri sendiri.

Sederet kasus kekerasan yang pernah terjadi, mulai dari tahun 1945, 1965, 1998, konflik Aceh, Poso-Ambon, hingga kasus Sampang baru-baru ini, rupanya telah memicu munculnya stereotipe bangsa ini sebagai bangsa yang kasar (*violent country*), bangsa yang seolah menjadikan kekerasan sebagai kultur di dalamnya. Rekam jejak kekerasan yang telah puluhan tahun memicu korban materi dan non-materi tersebut juga tak banyak mendapat perhatian serius dari para pemimpin bangsa. Inisiatif untuk memulihkan krisis dan keterpurukan yang diakibatkan oleh berbagai kasus kekerasan tersebut sebenarnya telah dimulai sejak era Habibie. Pada tahun 1998, misalnya, BJ Habibie pernah mendirikan Tim Gabungan Pencari Fakta (TGPF) untuk melakukan investigasi terhadap kerusuhan Mei 1998, namun hingga saat ini sebagian jejak para pelaku kerusuhan itu dan kerusuhan-kerusuhan lain masih misterius.

Pasca-Habibie, Gus Dur dan Megawati juga menginisiasi pendirian Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi (KKR) untuk mengatasi masalah pelanggaran HAM masa lalu, namun draftnya ditolak oleh parlemen. Ini menunjukkan bahwa ada semacam keengganan apatis yang sangat besar dari pemerintah untuk menelusuri tragedi-tragedi kekerasan dan pelanggaran HAM yang pernah menyelimuti bangsa ini selama bertahun-tahun.

Persoalan kemudian adalah bagaimana para korban yang ‘selamat’ atau penyintas (*survivors*) dari tragedi itu memaafkan mereka yang telah melakukan tindak kekerasan terhadap dirinya dan seberapa penting sikap penyesalan, permintaan maaf, keadilan, dan rekonsiliasi bagi para korban kekerasan yang mungkin saja masih merasakan rasa trauma hingga saat ini. Melalui uraian ini, penulis mencoba menjelaskan bagaimana proses pemaafan hingga rekonsiliasi konflik dapat terjadi pada perspektif masyarakat Jawa melalui nilai *welas asih* dimana nilai tersebut juga secara umum telah terinternalisasi dalam diri masyarakat Indonesia melangsungkan fungsinya sebagai individu maupun secara sosial.

2. Pembahasan

Dalam masyarakat Jawa, idiom yang mengatakan bahwa ‘*Wong Jawa iku nggone rasa*’ (Orang Jawa berpikir, bersikap, dan bertingkah laku menggunakan *rasa* atau perasaan) menjadi basis berkembangnya nilai *welas asih*. *Welas asih* ialah kondisi individu berupaya secara sadar dapat menerima, mengasihi, dan mencintai keberadaan diri maupun sekelilingnya dalam keadaan menderita (Prabawa, Antika, Mulawarman, 2023). *Welas asih* dalam masyarakat Jawa merujuk pada perilaku orang Jawa dimana orang tersebut mau merasakan apa yang dirasakan orang lain (*nepakake awake dewe*). Kemampuan merasakan pengalaman orang lain ini mampu membangkitkan dorongan untuk mau menolong atau membantu (Endraswara, 2013a). Konsep *welas asih* adalah salah satu bagian dari falsafah *memayu hayuning bawana* yang berarti memperindah kebaikan dan kesejahteraan dunia (Endraswara, 2013b).

Dalam falsafah *memayu hayuning bawana* disebutkan mengenai *Tri Welasih* yang berarti tiga konteks dasar *welas asih*. Konteks pertama adalah bermurah hati dan berbelas hidup pada semua makhluk dan menghapus malapetaka di dunia. Pada konteks selanjutnya *welas asih* adalah bersikap senasib dan sepenanggungan pada semua makhluk meskipun tidak ada hubungan darah dan memberikan perhatian pada semua yang bernyawa. Konteks yang ketiga adalah sikap ramah-tamah, bijaksana, dan rendah hati. Ketiga konteks *welas asih*

tersebut mendukung falsafah *memayu hayuning bawana* yang bertujuan untuk menciptakan kehidupan yang damai, saling memahami satu sama lain, dan aman tanpa adanya pertengkaran antar sesama (Endraswara, 2013b).

Welas asih juga seringkali dianggap sebagai panggilan jiwa. Tidak jarang membantu orang lain dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi atau risiko. Namun karena dorongan *welas asih* begitu kuat, seseorang berani membantu orang lain meskipun keputusan tersebut berisiko (Endraswara, 2013a). Keputusan untuk membantu orang lain ini merupakan dorongan yang muncul begitu cepat, otomatis, dan intuitif (Rand & Epstein, 2014).

Perilaku *welas asih* terkadang muncul begitu saja tanpa ada alasan yang jelas. Seseorang seringkali merasa terpanggil untuk membantu orang lain yang bahkan tidak dikenalnya (Cassell, 2002; Endraswara, 2013a). Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendapat himbuan untuk tidak memberikan uang kepada pengemis bahkan terdapat hukuman bagi yang melanggarnya. Namun karena rasa *welas asih* kita lebih kuat, akhirnya kita memutuskan untuk tetap memberikan uang kepada pengemis tersebut. Contoh ini membuktikan bahwa seseorang tidak bisa serta merta mengabaikan perasaan yang muncul untuk membantu meringankan beban orang lain (Cassell, 2002). Ketika keinginan untuk membantu orang lain tersebut diabaikan atau gagal dilakukan, maka bisa berakhir dengan munculnya kekecewaan (Mastain, 2006; Endraswara, 2013a). Rasa bersalah ini bukti dari adanya nilai yang dijunjung tinggi dalam diri masyarakat Jawa yang seharusnya mampu senantiasa menerapkan *welas asih* dalam kehidupannya (Oktawirawan & Yunanto, 2021).

Dalam pemahaman masyarakat Jawa, *welas asih* juga mampu memberikan kebahagiaan. Seseorang yang memiliki *welas asih* dan mau melakukan kebaikan kepada orang lain akan merasa puas dan senang dengan apa yang dilakukannya. Semakin sering melakukan kebaikan maka orang tersebut akan merasakan hidup yang nyaman dan bahagia (Endraswara, 2013a). Perilaku *welas asih* kemudian tidak hanya memberikan keuntungan bagi orang yang sedang dibantu, namun juga akhirnya berdampak positif bagi orang melakukannya (Endraswara, 2013a). Perilaku memberikan bantuan kepada orang lain dianggap memiliki sisi positif yang membuat seseorang merasakan kepuasan. Dengan membantu meringankan beban orang lain seseorang akan merasa memiliki kehidupan yang berguna sehingga memiliki perasaan yang positif akan dirinya sendiri (Radey & Figley, 2007). Seseorang akan memandang dirinya sebagai orang yang baik karena mampu bersikap peduli dan membantu orang lain yang sedang membutuhkan bantuan. Kondisi yang dialami orang lain juga dianggap mampu memberikan inspirasi dan motivasi bagi seseorang untuk tetap berbuat baik bagi sesama (Radey & Figley, 2007; Oktawirawan & Yunanto, 2021).

Konsep *welas asih* beberapa kali dipadankan dengan konsep *compassion* yang merupakan sebuah konsep psikologi (Jena, 2014; Saputra, 2016). Dalam penerapannya di Indonesia, teori *compassion* juga biasanya langsung diterjemahkan menjadi *welas asih* atau belas kasih (Jena, 2014). Meskipun istilah *compassion* sudah sering diartikan sebagai *welas asih* dalam bahasa Indonesia, namun antara *welas asih* dengan konsep *compassion* masing-masing memiliki nilai filosofis tersendiri.

Self-compassion merupakan istilah yang muncul pada era perkembangan Psikologi Timur mulai diperhitungkan, dan merupakan pemikiran filosofis baru bagi Psikologi Barat waktu itu. *Self-compassion* merupakan konsep filosofi agama Budha yang kemudian pada dekade terakhir juga terjadi integrasi ide sebagai konsep psikologis (Watson, Batchelor, & Claxton, 1999). Pada perjalanannya, konsep ini kemudian dikembangkan untuk menambah pemahaman mengenai kesehatan mental dan mengarahkan berbagai penelitian baru tentang cara mengatasi gangguan mental (Kabat-Zinn & Chapman-Waldrop, 1988; Kabat-Zinn, Massion, Kristeller & Peterson, 1992), misalnya program reduksi stress menggunakan mindfulness.

Compassion diartikan sebagai kondisi individu yang melibatkan dirinya untuk tersentuh oleh penderitaan orang lain, membuka kesadaran individu terhadap rasa sakit orang lain dan tidak menghindarinya, sehingga perasaan kebaikan terhadap orang lain dan keinginan untuk meringankan penderitaan mereka akan muncul (Wispe, 1991; Pratiwi, 2023). *Compassion* juga merupakan sikap yang tidak menghakimi ketika orang lain gagal atau berbuat salah, sehingga perilaku mereka terlihat sebagai “kegagalan sebagai manusia”. Oleh karena itu, *self-compassion* merupakan welas asih yang melibatkan perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, tidak menghindari atau memutuskan hubungan darinya, membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Di sisi lain juga mampu melihat kegagalan diri sendiri sebagai bagian dari “manusiawinya manusia” dalam perjalanan hidup (Neff, 2003). Konsep *self-compassion* ini membawa individu untuk menyadari bahwa semua orang, termasuk diri sendiri layak untuk dikasihi. Konsep ini memang mirip dengan memaafkan diri sendiri, diri sendiri punya keterkaitan dan setara dengan orang lain (Pratiwi, 2023), baik diri sendiri dan orang lain sama-sama layak untuk dihormati (Enright, Freedman, & Rique, 1998, dalam Pratiwi, 2023). Kondisi ini juga menggambarkan kemampuan individu untuk memiliki kasih sayang diri, memaafkan kegagalan dan kelemahan diri, menghargai diri sebagai manusia seutuhnya yang terbatas dan tidak sempurna (Neff, 2003).

Welas diri terdiri dari tiga komponen penting yang dapat menjelaskan lebih spesifik mengenai konsep welas diri (Neff, 2003; Neff & Germer, 2018; Pratiwi, 2023). Ketiga komponen itu meliputi:

a. Mengasihi diri vs. menghakimi diri

Sifat alami yang dimiliki orang pada umumnya adalah menyalahkan diri sendiri ketika berbuat kesalahan atau mengalami kegagalan. Pada bagian ini, individu akan memilih untuk memberikan kebaikan terhadap diri sendiri dibandingkan dengan menghakimi atau menyalahkan diri. Kita berbuat baik kepada diri sendiri sama seperti kita peduli dan memberikan kebaikan untuk orang lain. Individu memilih untuk mendukung dan menyemangati diri sendiri dengan tujuan menghindarkan diri dari bahaya, dibandingkan melihat terlalu kritis atas kekurangan pribadi. Dibandingkan menyerang dan mencaci diri sendiri karena tidak mampu, akan lebih baik jika memberi diri sendiri sebuah penerimaan tanpa syarat.

b. Kemanusiaan universal vs. isolasi

Rasa keterkaitan adalah inti dari belas kasih diri. Asumsi dasarnya adalah semua manusia memiliki kemungkinan untuk mengalami kekurangan dalam sebuah proses, bahwa setiap orang gagal, membuat kesalahan, dan mengalami kesulitan dalam hidup. *Self-compassion* menghormati fakta yang tak terhindarkan bahwa hidup memerlukan penderitaan, untuk semua orang, tanpa kecuali. Meskipun ini mungkin tampak jelas, sangat mudah untuk dilupakan. Individu seringkali jatuh ke dalam perangkap percaya bahwa segala sesuatunya "seharusnya" berjalan dengan baik dan bahwa ada sesuatu yang salah padahal sebenarnya tidak.

c. *Mindfulness* vs. overidentifikasi

Perhatian melibatkan menyadari pengalaman saat demi saat dengan cara yang jelas dan seimbang. Itu berarti terbuka terhadap realitas saat ini, membiarkan semua pikiran, emosi, dan sensasi memasuki kesadaran tanpa penolakan atau penghindaran.

Self-compassion seharusnya tidak mendorong seseorang untuk kemudian pasif terhadap dirinya, justru menyediakan keamanan emosional, mendorong individu untuk lebih akurat memahami dan memperbaiki pola pikir maladaptif, dan memberikan motivasi yang kuat untuk pertumbuhan dan perubahan diri (Neff, 2003; Pratiwi, 2023). *Self-compassion* tidak didasarkan pada evaluasi kinerja diri sendiri dan orang lain atau membandingkan terhadap kesesuaian dengan standar ideal. Ketika individu welas diri, maka ia akan terfokus pada perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri dan mengakui kemanusiaan yang sama antara dirinya dan orang lain, dari pada menilai sebuah perilaku diri sendiri atau orang lain sebagai perilaku yang positif atau negatif. Adanya kemauan untuk terhubung dengan orang lain daripada bertentangan dengan orang lain, tidak terlibat dengan perbandingan sosial (baik itu perbandingan ke atas maupun ke bawah) (Pratiwi, 2023).

Peran *welas asih* sebagai konsep *compassion* sangat berperan dalam upaya mendorong resolusi konflik. Sanson dan Bretherton dalam buku Christie, Wagner & Winter (2001) yang berjudul "*peace, conflict and violence*" menyatakan bahwa resolusi konflik merupakan teknik untuk mengatasi perselisihan dengan cara tanpa kekerasan, dan menghindari dominasi atau penindasan oleh satu pihak terhadap pihak yang lain (Yuli & Pramudiani, 2020). Wallensteen (2002) menyebutkan resolusi konflik dalam bukunya yang berjudul "*Understanding Conflict Resolution*", yaitu merupakan situasi dimana pihak-pihak yang bertikai mengadakan perjanjian untuk saling menerima satu sama lain dan menghentikan semua tindakan kekerasan satu sama lain. Setelah dilakukan resolusi konflik, maka kedua pihak berusaha melakukan rekonsiliasi dengan cara pihak yang menjadi korban berusaha memaafkan pelaku.

Yuli dan Pramudiani (2020) menjelaskan bahwa pemaafan (*forgiveness*) merupakan salah satu cara dalam penyelesaian konflik, karena *forgiveness* dianggap model penyelesaian yang bersifat fundamental, dan didukung oleh budaya lokal masyarakat, terutama budaya pluralis dan majemuk. Upaya rekonsiliasi merupakan usaha untuk memperbaiki sebuah hubungan yang rusak yang dilakukan oleh dua belah pihak yang terlibat dalam pertikaian. Salah satu tahapan terpenting dalam rekonsiliasi adalah pemaafan. Namun, untuk memaafkan seseorang yang telah menyakiti kita (*offender*) bukanlah tindakan yang mudah ditempuh,

apalagi jika yang bersangkutan belum menyampaikan permintaan maaf (*apology*) dan menyesali perbuatannya (*repentance*)(Afif, 2015).

3. Simpulan

Welas asih yang merupakan falsafah hidup masyarakat Jawa masih diterapkan dalam kehidupan sehari-hari hingga saat ini. Konsep *welas asih* yang dijunjung tinggi oleh masyarakat Jawa ini memiliki keselarasan makna dengan konsep *compassion* yang ada dalam teori psikologi. Keduanya merujuk pada kondisi individu berupaya secara sadar dapat menerima, mengasihi, dan mencintai keberadaan diri maupun sekelilingnya dalam keadaan menderita. *Welas asih* dianggap sebagai salah satu kunci dari terciptanya masyarakat yang rukun dan damai, sama seperti *compassion* yang dianggap mampu mencegah terjadinya berbagai kejahatan dan konflik melalui dorongan untuk saling memaafkan dan mengupayakan keberlangsungan hubungan interpersonal melalui revitalisasi relasi. Pemahaman mengenai konsep-konsep lokal mampu memberikan penjelasan yang mendalam serta menjadi salah satu cara untuk mengangkat konsep lokal yang sebenarnya juga berkaitan dengan konsep-konsep psikologi. Diharapkan kedepannya dapat memperbanyak kajian mengenai *welas asih* dengan lebih mendalam melalui penelitian lapangan serta melibatkan berbagai konsep lain dalam psikologi, seperti *fluorishing*, kebersyukuran, empati, dan lain sebagainya, sehingga pemahaman mengenai konsep *welas asih* dapat dijelaskan secara lebih mendalam, komprehensif, dan multiperspektif.

Daftar Pustaka

- Afif, A. (2015). *Pemaafan, Rekonsiliasi, dan Restorative Justice*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cassell, E. J. (2002). Compassion. In C. R. Synder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 434–445). Oxford: Oxford University Press.
- Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. D. N. (Eds.). (2001). *Peace, conflict, and violence: Peace psychology for the 21st century*. Prentice Hall/Pearson Education.
- Endraswara, S. (2013a). *Ilmu Jiwa Jawa: Estetika dan Citarasa Jiwa Jawa*. Yogyakarta: Penerbit Narasi.
- Endraswara, S. (2013b). *Memayu Hayuning Bawana: Laku menuju keselamatan dan kebahagiaan hidup orang Jawa*. Yogyakarta: Narasi.
- Jena, Y. (2014). Etika kepedulian: Welas asih dalam tindakan moral. *Kanz Philosophia: A Journal for Islamic philosophy and mysticism*. 4(1), 1-14
- Kabat-Zinn, J., & Chapman-Waldrop, A. (1988). Compliance with an outpatient stress reduction program: Rates and predictors of program completion. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 333–352.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., & Peterson, L. G. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.

- Mastain, L. (2006). The lived experience of spontaneous altruism: A phenomenological study. *Journal of Phenomenological Psychology*, 37(1), 25–52. <https://doi.org/10.1163/156916206778150439>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2: 85-101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York, The Guilford Press.
- Oktawirawan, & Yunanto. (2021). Welas Asih: Konsep Compassion dalam Kehidupan Masyarakat Jawa. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*(2), 145-150.
- Prabawa, A. F., Antika, E. R., & Mulawarman. (2023). Self-Compassion dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme* (hal. 29-37). Malang: Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.
- Pratiwi, P. C. (2023). Welas Diri: Penerapan Kasih dan Peduli bagi Generasi Stroberi., (hal. 1-11).
- Radey, M., & Figley, C. R. (2007). The social psychology of compassion. *The Clinical Social Work Journal*, 35(3), 207–214. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0087-3>
- Rand, D. G., & Epstein, Z. G. (2014). Risking your life without a second thought: Intuitive decision-making and extreme altruism. *PLoS ONE*, 9(10), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109687>
- Saputra, H. S. P. (2016). Welas asih: Merefleksi tradisi sakral, memproyeksi budaya profan. In N. Anoegrajekti (Ed), *Jejak langkah perubahan dari Using sampai Indonesia* (pp. 288–313). Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Tridiatno, Y. A. (2015). Survivor of the solo riot and their expression of forgiveness. *Tesis*. Fakultas Teknik Program Studi Teknik Sipil Universitas Atma Jaya.
- Wallensteen, P. (2002). *Understanding Conflict Resolution (War, Peace and the Global System)*.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum
- Yuli, R. R., & Pramudiani, D. (2020). Pemaafan Menuju Rekonsiliasi. *Jurnal Psikologi Unja*, 05(01), 37-42.