

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1. Sumber Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini ada teori *self-compassion* sebagai variabel pertama dan *The Big Five Personality* sebagai variabel kedua dengan tujuan teori tersebut dapat menjawab dalam permasalahan penelitian ini. Adapun *grand* teori *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dalam buku Dr. Kristin Neff (2011) yang berjudul *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity behind* 1st ed dan referensi dari blog Dr. Kristin Neff yang berisi mengenai penelitian-penelitian tentang *self-compassion* dengan alamat web [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org). Teori *trait* kepribadian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Big Five Personality* dari McCrae dan Costa. Teori *trait* kepribadian dimaksudkan untuk mengetahui pengertian dan penggolongan *trait* kepribadian berdasarkan teori *The Big Five Personality*.

#### 2.2. *Self-compassion*

##### 2.2.1. Definisi *Self Compassion*

Kristin Neff (2003) menjelaskan, *self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. *Self-compassion* berarti individu bersikap baik dan pengertian ketika berhadapan dengan kegagalan-kegagalan pribadi, bagaimana pun juga, tidak ada seorang pun yang sempurna.

Jadi, *self-compassion* adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003).

### **2.2.2. Komponen-Komponen *Self Compassion***

*Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness versus self judgment*, *a sense of common humanity versus feelings of isolation*, dan *mindfulness versus over-identification with painful thoughts and emotions* (Neff, 2003a, 2003b). Ketiga komponen tersebut berkombinasi dan saling berkaitan dalam diri dengan orang lain tanpa adanya pemisahan. Kita harus memiliki sikap pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan dibandingkan mengkritik secara kasar atau menilai buruk tentang kita sendiri. Kedua, kita harus memiliki pandangan bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah suatu hal yang akan dialami semua orang. Ketiga, kita harus memiliki penerimaan perasaan serta tidak menghakimi secara berlebihan dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri sendiri maupun di dalam kehidupannya dibanding tidak menerima serta melebih-lebihkan permasalahan diri sendiri.

#### **2.2.2.1 *Self Kindness versus Self Judgement***

*Self kindness* adalah bersikap untuk peduli dan memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri sendiri (Neff, 2003). *Self-kindness* adalah memaafkan, memberi empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran terhadap semua aspek dalam diri termasuk

tindakan, perasaan, pikiran, dan impuls di dalam diri (Gilbert & Irons, 2005 dalam Neff 2003).

*Self-kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan pengalaman menyakitkan daripada marah ketika mengalami kegagalan. Secara garis besar, *Self-kindness* mengarah kepada kecenderungan untuk mempedulikan dan mengerti diri sendiri daripada mengkritik atau menghakimi diri sendiri.

Dalam perbandingannya, Neff menjelaskan bahwa *self-judgment* adalah sikap merendahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada di dalam diri dan kegagalan yang dialami. Individu yang *self-judgment* akan memusuhi, merendahkan, dan mengkritik aspek-aspek yang ada di dalam diri mereka (Neff, 2003). Individu yang *self-judgment* akan menolak perasaan, pikiran, impuls, tindakan, dan nilai-nilai yang mereka miliki (Brown, 1998 dalam Barnard & Curry, 2011).

Individu yang memiliki *self-judgment* cenderung menolak perasaan mereka, pemikiran, dorongan, tindakan-tindakannya. *Self-judgment* terjadi secara natural, sehingga terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya memiliki *self-judgment* yang berasal dari rasa sakit atas kegagalan yang diderita (Brown, 1998). Secara garis besar, seseorang yang lebih banyak memiliki *self-kindness*, akan menjadi seseorang yang lebih sadar akan adanya *self-judgment*.

#### **2.2.2.2 Common Humanity versus Isolation**

*Common humanity* adalah kesadaran individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia,

bukan hanya dialami oleh diri sendiri (Neff, 2003). *Common humanity* merupakan kesadaran individu tentang hubungan mereka dengan orang lain, khususnya terhadap penderitaan, ketidaksempurnaan, dan kelemahan diri, termasuk didalamnya memaafkan diri sendiri sebagai manusia terhadap kekurangan dan ketidaksempurnaan diri (Neff, 2003). Bagaimana pun juga, semua manusia menderita, bahkan definisi menjadi “manusia” ialah bahwa setiap orang akan mati, rentan dan tidak sempurna. Oleh karena itu, *self-compassion* melibatkan pengalaman hidup bahwa penderitaan dan kekurangan pribadi adalah bagian dari pengalaman hidup setiap manusia, sesuatu yang semua orang sudah lalui daripada yang terjadi hanya kepada diri satu orang saja.

Dalam perbandingannya, *isolation* adalah individu yang merasa terpisah dari orang lain karena rasa sakit atau frustrasi yang dideritanya. Individu yang mengalami *isolation* merasa dirinya sendirian ketika mengalami kegagalan, dan cenderung merasa orang lain dapat mencapai sesuatu dengan lebih mudah dari dirinya. Individu yang mengalami *isolation*, akan melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan adalah sesuatu yang memalukan dan seringkali bersikap menarik diri dan merasakan kesendirian untuk bertahan menghadapi kegagalan.

Biasanya kebanyakan individu merasa hanya dirinya yang tidak sempurna dan memiliki kekurangan saat individu menyadari sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Hal ini dinamakan *isolation*, yakni merupakan suatu proses yang tidak logis dan merupakan *self-centeredness* yang terdistorsi. Individu memiliki pandangan yang sempit dengan hanya fokus pada ketidaksempurnaan diri tanpa bisa melihat hal lain. Individu merasa terisolasi, merasa hanya dirinya yang menderita dan hanya dirinya yang menghadapi situasi tidak adil (Neff, 2003).

### 2.2.2.3 *Mindfulness versus Overidentification*

*Mindfulness* adalah keadaan pikiran reseptif, tidak menghakimi, dimana pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan diamati sebagaimana adanya, tanpa menekan dan menyangkalnya. Gambarannya adalah individu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap suatu situasi (Neff, 2011). Dengan kata lain, *mindfulness* adalah menerima pemikiran dan perasaan yang mereka rasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* meliputi penerimaan terhadap kejadian yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* membantu individu untuk secara mendalam mempelajari pengalaman saat ini tanpa adanya gangguan dari evaluasi diri atas kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan (Neff, 2003 dalam Barnard & Curry, 2011).

— *Mindfulness* dapat digagalkan oleh *over-identification*. *Over-identification* adalah individu merenungkan keterbatasan diri yang dapat menghasilkan pandangan sempit dan dapat mencegah adanya pemahaman yang mendalam tentang pengalaman saat ini (Gilbert & Procter, 2006; Neff & Vonk, 2009 dalam Barnard & Curry, 2011). Individu yang *overidentiv*y akan membesar-besarkan kegagalan yang dialami (Neff et. Al., 2005; Shapiro et. Al, 2007 dalam Barnard & Curry, 2011). *Over identification* berarti kecenderungan individu untuk terpaku pada semua kesalahan dirinya, serta merenungkan secara berlebihan keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat dari kesalahan yang telah diperbuat. Individu yang mengalami kegagalan, dan memiliki *over identification* akan cenderung tidak menerima dan membesar-besarkan kegagalan yang di alaminya.

Jika individu memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen ini. Maka individu memiliki *self-compassion* yang tinggi. Jika salah satu dari ketiga komponen ini dimiliki individu dalam derajat yang rendah, maka individu tersebut memiliki *self-compassion* yang rendah (Neff, 2011).

### 2.2.3 Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi *Self-Compassion*

Kristin Neff mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *Self-Compassion* seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *personality* dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal adalah *role of parents* dan *role of culture*.

#### 2.2.3.1 Faktor Internal

Menurut Neff (2003) faktor internal yang dapat mempengaruhi *self-compassion* adalah *personality* dan jenis kelamin, yaitu :

##### 1. *Personality* (Kepribadian)

*The Big Five Personality* merupakan dimensi dari kepribadian (*personality*) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*. Namun, *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness to experience*, karena *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness to experience* ini tidak sesuai dengan *self-compassion*.

*The Big Five Personality* adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam psikologi untuk melihat kepribadian manusia melalui *trait* yang tersusun

dalam lima buah faktor kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor. Kelima *trait* kepribadian tersebut adalah *Extraversion*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Neuroticism*, dan *Openness*. *The Big Five Personality* ini juga merupakan pembentuk utama dari kepribadian inti. McCrae & Costa (1997) telah memberikan pendapat yang sangat kuat, mengisyaratkan struktur kepribadian *Big Five* bersifat *human universal*.

Kelima *trait* dalam *The Big Five Personality* (Costa & McCrae, 1997, dalam Neff) adalah sebagai berikut:

a. ***Extraversion***

*Extraversion* memperlihatkan kuantitas dan intensitas dalam interaksi interpersonal, level aktivitas, kebutuhan akan stimulasi, dan kapasitas untuk bergembira *response*. Orang-orang yang memiliki skor tinggi pada *Extraversion* cenderung penuh perasaan, periang, suka berbicara, suka menjadi bagian dari suatu kelompok, dan menyukai kesenangan. Sebaliknya, nilai rendah pada *Extraversion* menunjukkan kecenderungan untuk tertutup, pendiam, penyendiri, pasif dan kurang memiliki kemampuan menunjukkan emosi yang kuat.

b. ***Agreeableness***

*Agreeableness* memperlihatkan bagaimana individu melakukan pendekatan terhadap orang lain dalam kontinum *compassion-antagonism* dalam pemikiran, perasaan, dan tindakan. Skala *Agreeableness* membedakan orang-orang berhati lembut dengan mereka yang kejam. Orang-orang yang memperoleh skor searah dengan *Agreeableness*

cenderung untuk percaya, murah hati, pemaaf, mengalah, menerima, dan *good-natured*. Sedangkan mereka yang memperoleh skor yang berlawanan dengan arah *Agreeableness* umumnya penuh rasa curiga, kikir, tidak bersahabat, lekas marah, dan suka mengkritik orang lain.

**c. *Conscientiousness***

*Conscientiousness* menggambarkan orang-orang yang, tertib, terkontrol, teratur, ambisius, fokus pada prestasi, dan memiliki disiplin diri. *Conscientiousness* memperlihatkan bagaimana individu mengatur dan mempertahankan motivasinya dalam tindakan-tindakan yang berdasarkan tujuan. Secara umum, mereka yang memiliki nilai tinggi pada *Conscientiousness* merupakan orang-orang yang suka bekerja keras, teliti, tepat waktu, dan gigih. Sebaliknya, mereka yang memiliki skor rendah pada *Conscientiousness* cenderung untuk tidak teratur, sembrono, pemalas, tidak memiliki tujuan, dan cenderung menyerah jika sesuatu yang dikerjakan menjadi sulit.

**d. *Neuroticism***

*Neuroticism* menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi negative seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. *Neuroticism* mengindikasikan kerentanan individu terhadap tekanan-tekanan psikologis, ide-ide yang tidak realistis, dan *maladaptive coping response*. Orang-orang yang memiliki nilai tinggi pada *Neurotic* cenderung lebih pencemas, temperamental, mengasihani diri sendiri, sadar diri, emosional, dan mudah diserang gangguan yang berkaitan dengan stress. Mereka yang



memiliki skor rendah pada *Neuroticism* biasanya menunjukkan ketenangan, pandai menguasai diri, puas terhadap diri dan tidak emosional.

e. *Openness*

Individu dengan derajat *Openness* yang tinggi mau mencoba hal-hal baru dan menerima ide-ide baru. Orang dengan skor tinggi pada *Openness* juga cenderung mempertanyakan nilai-nilai tradisi di saat mereka dengan skor rendah pada *Openness* cenderung untuk mendukung nilai-nilai tradisi dan mempertahankan gaya hidup yang sama. Singkatnya, orang-orang yang memiliki skor tinggi pada *Openness* umumnya kreatif, imajinatif, ingin tahu, liberal, dan lebih menyukai variasi. Sebaliknya, mereka yang memiliki nilai rendah pada *Openness* memiliki tipe konvensional, sederhana, konservatif, dan kurang rasa ingin tahu. Mereka lebih menyukai hal-hal yang familiar daripada hal-hal baru dan kurang bisa menunjukkan ekspresi perasaan.

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI (Neff, Rude et. al. 2007), ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki asosiasi paling kuat dengan *neuroticism* ( $r = -.5$ ). *Self-compassion* yang lebih tinggi terkait dengan derajat neuroticisim yang secara signifikan lebih rendah. Hal ini dikarenakan perasaan *self-compassion*, *isolation*, dan pengolahan emosional melalui pemikiran mendalam yang melekat dengan kurang *self-compassion* serupa dengan yang di gambaran konsep *neuroticism*. *Self-compassion* juga sering positif terkait dengan *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness* (korelasi terbentang antara 32-42), tetapi tidak ada kaitan dengan *openness to experience* yang ditemukan. Individu yang tinggi dalam *agreeableness* dan *extraversion* berorientasi pada sifat

sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan dapat melihat pengalaman yang negatif dan perspektif yang lebih luas (Neff, Rude et al, 2007 dalam Neff 2009).

## 2. Jenis Kelamin

Menurut Neff, *self-compassion* juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Individu dengan jenis kelamin perempuan lebih sering merenungkan dirinya daripada seorang laki-laki, sehingga hal tersebut menjelaskan bahwa mengapa wanita lebih banyak menderita depresi dan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan pria. Meskipun perbedaan ini lebih berasal dari faktor psikologis, namun kultur juga memiliki peran dalam perbedaan ini. Perempuan dikatakan mempunyai sejarah yang menunjukkan kurangnya kekuasaan di dalam relasi bermasyarakat, sehingga mereka memiliki kontrol yang kurang mengenai apa yang terjadi pada diri mereka dan oleh karena itu mereka memiliki kewaspadaan yang lebih terhadap adanya suatu bahaya atau ancaman.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Neff, individu yang berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki, hal itu terjadi karena individu yang berjenis kelamin perempuan cenderung lebih sering untuk menghakimi dan mengkritik dirinya sendiri. Di waktu yang bersamaan, perempuan juga menunjukkan kepedulian yang lebih, empati, dan memberi lebih banyak kepada orang lain dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan cenderung bertindak sebagai *care-giver*, membuka hati mereka untuk orang lain tanpa pamrih, namun mereka tidak menanamkan rasa peduli untuk diri sendiri.

### 2.2.3.2 Faktor Eksternal

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang mempengaruhi *self compassion* pada individu, yaitu *role of parents* dan *role of culture*.

#### A. *The Role of Parents*

Kelompok sosial yang penting bagi manusia untuk dapat bertahan adalah keluarga. Anak-anak bergantung kepada orang tua mereka untuk mendapatkan makanan, kenyamanan, kehangatan, dan perlindungan. Mereka memiliki dorongan untuk mempercayai orang tua mereka saat mengartikan sesuatu, saat menangani tantangan yang menakutkan, dan untuk melindungi mereka dari kejahatan. Anak-anak tidak memiliki pilihan kecuali untuk bergantung kepada orang tua mereka sebagai upaya agar dapat tinggal di dunia ini. Sayangnya, banyak orang tua yang tidak memberikan kehangatan dan dukungan, tetapi mereka mencoba untuk mengendalikan anak-anak mereka melalui kritikan.

Anak-anak dapat percaya bahwa *self-criticism* dapat mencegah mereka untuk berbuat kesalahan di masa yang akan datang, dengan demikian mereka dapat menghindari kritikan lainnya. Mereka dapat menghilangkan kritikan dari orang lain dengan melebih-lebihkan hal itu. Penyerangan secara verbal tidak akan memiliki kekuatan yang sama saat seseorang terus-menerus mengulang apa yang sudah mereka katakan kepada diri mereka sendiri. Oleh karena itu pengalaman pada masa anak-anak dapat mempengaruhi apakah seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi atau rendah. Hal ini dapat dilihat dari *attachment*, *maternal critics*, dan *modelling of parents*.

### **B. Role of Culture (Budaya)**

Kecenderungan untuk mengkritik diri juga dapat dipengaruhi oleh budaya. Ternyata bukan hanya budaya Barat yang secara keras menghakimi diri mereka sendiri. Berdasarkan penelitian dari Neff di Amerika Serikat, Thailand, dan Taiwan, didapatkan kesimpulan bahwa di Taiwan – dimana memiliki budaya *Confucian* yang kuat – juga memiliki keyakinan yang kuat terhadap *self-criticism* untuk memotivasi diri, yaitu seseorang harus mengkritik diri agar dapat tetap berada di jalur yang benar – memusatkan perhatian pada kebutuhan orang lain dibandingkan diri sendiri. Di suatu kota dimana Buddhism memainkan peran yang kuat dalam kehidupan sehari-hari, seperti Thailand, orang-orang lebih memiliki *self-compassion*. Faktanya, dalam penelitian *cross cultural* yang dilakukan Neff, ditemukan bahwa orang-orang Thailand memiliki *self-compassion* paling tinggi dan terendah adalah Taiwan, Amerika Serikat ada diantaranya. Di ketiga budaya itu, mereka menemukan *self-criticism* memiliki hubungan yang kuat dengan depresi dan ketidakpuasan dalam hidup. Hal itu menunjukkan, *self-criticism* dapat menimbulkan akibat yang bersifat umum, meskipun budaya yang berbeda mendorong orang-orang untuk memiliki derajat yang lebih tinggi atau rendah dalam *self-compassion*.

Budaya Asia terlihat merupakan budaya *collectivism* dan *individualism* serta memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan budaya Barat, tetapi kenyataannya tidak demikian. Ternyata masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat budaya Barat.

#### 2.2.4 Dampak *Self Compassion*

Pada dasarnya *self compassion* tidak hanya diandalkan saat seseorang mengalami suatu masalah, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun. Penelitian oleh Neff & Vonk (2009) menemukan hasil bahwa *self compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada diri seseorang, tetapi juga berperan secara unik dalam emosi-emosi positif seperti *sense of coherence* dan *feeling worthy* dan *acceptable*.

Salah satu penemuan yang paling konsisten dari penelitian yaitu *self compassion* berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Salah satu kunci penting dari *self compassion* adalah rendahnya *self-criticism*. *Self compassion* memberikan perlindungan untuk melawan kecemasan dan depresi saat berusaha untuk mengendalikan *self-criticism* dan dampak negatif yang dihasilkan.

Individu yang memiliki *self compassion* tinggi juga menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik dan kepuasan hidup yang merupakan bagian penting dari hidup yang bermakna. Selain itu *self compassion* juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain. Hal tersebut membuktikan *self compassion* dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar dari Deci dan Ryan (1995) tentang *well being*. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung bahagia, optimis, memiliki rasa ingin tau, dan dampak-dampak positif daripada individu yang memiliki *self compassion* rendah.

Dampak *self compassion* berdasarkan hasil penelitian-penelitian adalah sebagai berikut :

## 1. *Emotional Resilience*

*Self compassion* merupakan alat yang sangat ampuh saat kita menghadapi kesulitan emosi. Membebaskan kita dari siklus destruktif atau reaktivitas emosional yang sering mempengaruhi kehidupan individu, memberikan ketahanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan (*well being*). Pikiran otomatis yang muncul ketika dalam situasi negatif tereduksi ketika individu memiliki *self compassion* yang memadai. *Mindfulness* yang merupakan salah satu aspek *self compassion* dapat memandang emosi dan pemikiran negatif secara objektif. *Self compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara memeluk emosi negatif yang ada.

*Self compassion* adalah bentuk yang kuat dari kecerdasan emosional. Individu dengan *self compassion* memiliki emosional yang lebih baik dalam *coping skills*. Mereka kurang menampilkan tanda-tanda penghindaran emosional dan lebih nyaman dalam menghadapi pikiran, perasaan, dan sensasi dari apa yang terjadi. Merasakan emosi yang menyakitkan dan menahannya dengan *self compassion*, cenderung tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

## 2. *Opting out of the self esteem game*

Meskipun *self compassion* menghasilkan emosi positif, itu tidak melakukannya dengan menilai diri sebagai "baik" daripada "buruk." Dengan cara ini, *self compassion* mempunyai perbedaan nyata dari *self esteem*. *Self esteem* mengacu pada sejauh mana kita mengevaluasi diri

positif. Ini mewakili berapa banyak kita suka atau menghargai diri kita sendiri, dan sering didasarkan pada perbandingan dengan orang lain (Harter, 1999).

*Self esteem* yang terlalu tinggi dapat menyebabkan seseorang menjadi narsistic, meningkatkan konsep realistik dari kompeten, intelegensi, dan mereka merasa berhak untuk mendapatkan perlakuan khusus. *Self compassion* bukan mencoba untuk menentukan layak atau bagaimana esensi diri kita, bukan pemikiran atau melabelkan diri, atau penilaian. Dalam *self compassion* adalah lebih kepada fakta bahwa semua manusia memiliki kekuatan dan kelemahan daripada mengelola citra diri kita sehingga selalu merasa baik. Tidak tersesat dalam pikiran menjadi baik atau buruk, kita menjadi sadar pengalaman saat ini, dan menyadari bahwa keadaan itu terus berubah dan tidak kekal.

### **3. *Motivation and Personal Growth***

Fungsi psikologis lainnya adalah sebagai sumber motivasi. Dukungan positif dan penuh harapan akan menghasilkan pencapaian tertinggi seseorang. Individu membutuhkan untuk merasa aman, tenang, dan percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik. Hal itu yang mendorong dan menumbuhkan keyakinan terhadap orang lain di sekitarnya ketika menginginkan mereka mencapai hasil yang terbaik. Begitu juga terhadap diri sendiri, *self compassion* dapat menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (*peak performance*). Secara konsisten penelitian menunjukkan bahwa level kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mencapai tujuan. Bandura (1997)

mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri berkorelasi positif dengan kemampuan dan keberhasilan meraih mimpi.

Manfaat lainnya dengan *self compassion* yang tinggi adalah adanya orientasi yang lebih tinggi pada pengembangan diri (*personal growth*). Mereka akan merancang rencana spesifik untuk meraih tujuan yang ingin dicapai dan membuat hidup lebih seimbang. *Self compassion* berperan dalam menumbuhkan *mindset* positif. Sebagai contoh, *self compassion* terkait dengan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup, serta menjadi elemen penting dalam kebermaknaan hidup. *Self compassion* juga berasosiasi dengan kemandirian, kompetensi, dan keterkaitan, yang merupakan konsep dasar untuk atribut yang di sebut oleh Deci & Ryan (1995) sebagai *well being* atau kesejahteraan hidup (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009).

#### 2.2.5 *Compassion for Others*

Pada penelitian pertama yang pernah dilakukan oleh Neff, ia menemukan bahwa individu yang rendah derajat *self-compassion*-nya cenderung mengatakan bahwa mereka lebih baik kepada orang lain daripada diri mereka sendiri, sementara mereka yang memiliki *self-compassion* yang tinggi mengatakan bahwa mereka sama baiknya kepada orang lain dan mereka sendiri. Dengan kata lain, setiap orang mengatakan bahwa mereka baik kepada orang lain, tetapi hanya orang yang memiliki *self-compassion* yang juga baik kepada diri mereka sendiri.

Adanya pembuktiaan yang mengatakan bahwa memiliki *compassion* bagi diri sendiri terkait dengan memiliki *compassion* bagi orang lain dalam konteks-konteks tertentu. Hasil studi menemukan bahwa individu yang *self-compassionate*



lebih mampu membentuk hubungan pertemanan yang sama-sama suportif, sekat, dan otentik daripada individu yang *self-critical*. Karena individu sangat rentan secara emosional dalam hubungan-hubungan dekat, karena *inner selves*-nya terpapar, individu sering merasa tidak aman tentang bagaimana orang lain menilai dirinya. Ketika individu berhenti menghakimi dan menilai dirinya bagaimana pun, ia tidak perlu terlalu khawatir tentang persetujuan orang lain dan malah dapat fokus memenuhi kebutuhan emosional orang lain.

Penelitian Neff, dkk menunjukkan bahwa individu dengan derajat *self-compassion* lebih tinggi mungkin terlibat dalam pengambilan perspektif ketika memikirkan kegagalan dan kelemahan orang lain, Mereka lebih mengatakan, “sebelum mengkritik orang lain, saya mencoba membayangkan bagaimana saya akan merasa jika saya berada pada posisinya.” Secara alami *compassion* itu relasional, melangkah maju dan mundur untuk bermacam-macam perspektif untuk melihat kesamaan kondisi manusia.

*Compassion for others* yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan melihat secara jelas penderitaan orang lain, serta memberikan kebaikan, kepedulian, dan pemahaman terhadap penderitaan mereka (Neff, 2003). Menurut Neff (2011), individu dengan derajat *self-compassion* yang rendah, lebih bersikap baik terhadap orang lain daripada diri mereka sendiri, sementara itu individu dengan derajat *self compassion* yang tinggi, memiliki keseimbangan antara bersikap baik terhadap orang lain dan terhadap diri sendiri.

Memfokuskan energi untuk terus-menerus menolong orang lain dapat mengarah pada *compassion fatigue*. *Compassion fatigue* merupakan keadaan dimana individu mengalami kelelahan sebagai akibat dari secara terus-menerus

berhadapan dengan pasien yang mengalami trauma. Ketika mendengarkan cerita tentang penyiksaan atau cerita yang menyeramkan atau ketika merawat badan yang telah mengalami kesakitan atau penyiksaan, para caregiver akan menyembuhkan trauma dari pasien. Oleh karena itu, *compassion fatigue* dikenal juga sebagai “*secondary traumatic stress*”. Simptom dari “*secondary traumatic stress*” adalah mimpi buruk emosi yang kaku, dan respon yang berlebihan. Selain itu, juga dapat mengarah pada kurangnya rasa aman, bersikap sinis, dan terpisah dengan orang yang dicintai.

*Caregiver* yang paling memiliki rasa kepedulian dan paling sensitive cenderung akan lebih beresiko untuk mengalami *compassion fatigue*, mereka cenderung akan merasakan penderitaan pasien secara mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa *caregiver* yang telah dilatih untuk *self-compassion*, lebih beresiko kecil untuk mengalami *compassion fatigue*, karena mereka telah memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk menghindari dari stress saat berhadapan dengan pasien. Diasumsikan juga bahwa *self-compassion* mengarah pada “*compassion satisfaction*”, yaitu merasa berenergi, gembira, dan bersyukur karena dapat membuat perubahan kepada dunia. Ketika individu tidak kelelahan dengan tugas untuk menolong orang lain, individu dapat lebih fokus terhadap hasil dari usaha yang telah dilakukan.

Ketika *caregiver* memiliki derajat yang tinggi dalam *self-compassion*, mereka akan lebih mudah untuk merawat diri mereka sendiri, seperti beristirahat, lebih banyak tidur, dan makan secara teratur. Mereka akan berhenti untuk memperdulikan kebutuhan emosi mereka dengan menyadari bahwa merupakan suatu hal yang sulit bagi mereka untuk melihat penderitaan dalam kegiatan sehari-

hari mereka. Penderitaan yang dirasakan akan berbeda-beda namun semua rasa sakit itu dapat dihadapi dengan pendekatan yang hangat melalui *compassion*, sehingga rasa sakit itu dapat disembuhkan.

*Self-compassion* merupakan jalan untuk mengisi energi dalam diri individu. Daripada kehabisan tenaga karena terus-menerus menolong orang lain, *self compassion* memperbolehkan individu untuk mengisi kebutuhan pribadi, sehingga individu dapat memiliki energi yang lebih untuk menolong orang lain. Individu memerlukan simpanan *compassion* yang banyak untuk dirinya sendiri, sehingga dapat menolong orang lain. Individu tidak akan bisa menolong orang lain, jika ia juga kekurangan sumber yang ada didalam dirinya sendiri, sehingga individu akan sulit untuk menolong orang lain, tanpa memiliki derajat yang tinggi dalam *self compassion* (Neff, 2011).

## 2.3 Teori *Trait* Kepribadian

### 2.3.1 Pendekatan *Trait* pada Kepribadian

Pada masa sekarang ini, banyak peneliti dalam bidang kepribadian, tertarik untuk meneliti model *trait* tentang kepribadian. Hal ini karena model *trait* cocok dengan variasi dari pendekatan teoritis, dan model *trait* dibentuk melalui banyak penelitian tentang kepribadian. Dalam pengukuran kepribadian, apapun teorinya, biasanya yang diukur adalah *trait*nya.

### 2.3.2. Prinsip Dasar dari Psikologi *Trait*

Peneliti *trait* meminjam dari sistem yang umum dalam dua aspek: pertama, konsepsi *trait* tentang kepribadian sering dimulai dari upaya untuk menguraikan asumsi-asumsi yang melatar belakangi penggunaan kata *trait*.

Kedua, mengukur *trait* didasarkan pada variasi derajat dari kesiapan dari bahasa tentang *trait* yang dibangun selama berabad-abad.

Dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh Costa & McCrae (dalam McCrae, 2006) diperoleh bahwa bagaimana teori *trait* dapat dengan baik memprediksi tingkah laku. *Trait* berlangsung untuk jangka waktu yang lama, kemampuannya untuk memprediksi pola tingkah laku untuk jarak waktu yang panjang merupakan hal yang luar biasa.

Bila *trait* dipandang sebagai pola yang konsisten, maka *trait* harus dilihat sebagai sesuatu yang berlaku melintasi waktu sama seperti berlaku melintasi berbagai situasi. Hal ini berarti bahwa *trait* dapat dibedakan dari suasana hati, keadaan pikiran yang transient, atau efek sementara dari stress. Dari perspektif *trait*, perubahan kepribadian berarti berubah dari suatu pola yang konsisten dan digantikan dengan pola yang lain.

### **2.3.3 The Big Five Personality**

Francis Galton merupakan orang pertama yang menyadari adanya *lexical hypothesis* (suatu bentuk sifat yang diungkapkan dalam kamus). Pada tahun 1936, Gordon Allport dan H.S. Odbert mengembangkan hipotesis tersebut. Mereka menggunakan dua kamus bahasa Inggris terlengkap saat itu dan mengambil 18000 kata yang menggambarkan kepribadian dan kemudian menyempitkannya menjadi 4500 kata sifat. Raymon Cattell (1957) mengambil daftar kata Allport-Odbert dan mengurangi sinonimnya menjadi 170 kata. Tahun 1961, Tupes dan Christal menemukan 5 faktor dari penemuan Cattell. Data ini kemudian diambil oleh Norman yang menemukan 5 faktor utama dengan nama : *Surgency*,

*agreeableness, conscientiousness, emotional, stability and culture* (John and Srivastava. 1999).

Diantara ketiga tokoh pendekatan *traits* (sifat), Allport, Eysenck dan Cattell, terdapat pandangan mengenai penggunaan faktor analisis, mengenai jumlah dan dimensi sifat dasar yang diperlukan untuk mampu mendeskripsikan kepribadian. Perbedaan ini masih diperdebatkan selama bertahun-tahun. Namun sejak 1980, setahap demi setahap telah ada kemufakatan terutama dalam faktor analisis. Sekarang banyak peneliti yang setuju bahwa perbedaan individu dapat terorganisir dalam istilah lima perluasan yang terkenal dengan sebutan “*Big Five*” dimensi sifat karena keluasan dan tingkat keabstrakan yang luar biasa.

*The big five factor* atau *five factor model personality* (FFM) adalah salah satu bentuk teori dari kepribadian trait. Teori ini merupakan bentuk organisasi dari hirarki kepribadian seorang individu. *The big five factor* melihat kepribadian manusia diukur dari lima trait besar yaitu *extraversion, neuroticism, openness, agreeableness, dan conscientiousness*.

#### **2.3.4 Penggolongan *The Big Five Personality***

Untuk mengungkap *The Big Five Personality* dalam *trait* kepribadian, terdapat tiga cakupan utama yaitu: faktor analisis sejumlah istilah *trait* (sifat) dalam bahasa penelitian dimensi trait secara universal antar budaya dan hubungan antara pertanyaan-pertanyaan yang lain dan penilaian (*rating*). *The Big Five Personality* dibangun dengan beberapa pendekatan yang sederhana termasuk menggunakan pendekatan super factor dari Eysenck. Faktor kepribadian *The Big Five Personality* juga merupakan salah satu pendekatan yang dianggap lebih

sederhana dan deskriptif dalam menggambarkan kepribadian manusia (Pervin, 2005).

Hasil yang konsisten mengenai teori ini juga telah diperoleh dari berbagai teknik pengukuran. Kelima faktor ini telah ditemukan pada anak-anak dan orang dewasa. Berdasarkan studi longitudinal selama enam tahun diperoleh kestabilan sifat pada subjek yang sama (dalam Schultz & Schultz, 1994). Menurut Costa & McCrae (2003) ada beberapa istilah yang digunakan untuk menggolongkan trait (sifat), yaitu :

**A. *Extraversion (E)***, Mencakup tingkat kenyamanan seseorang terhadap suatu hubungan. Memerlihatkan interaksi kuantitas dan intensitas dalam interaksi interpersonal ; level aktivitas yang tinggi, kebutuhan akan stimulasi, dan kapasitas untuk bergembira (Costa & McCrae, 1992). *Extraversion* dicirikan dengan afek positif seperti senang bergaul, aktif, suka bicara, ramah dengan orang lain, memiliki antusiasme yang tinggi, memiliki emosi positif, optimis, energik, tertarik dengan banyak hal, berorientasi pada hubungan personal, penuh kasih sayang, menyukai kesenangan. Sedangkan *introversion* cenderung pendiam, penyendiri, serius, pasif, berorientasi pada tugas, serta tidak memiliki hasrat yang kuat terhadap sesuatu (Pervin, Cervone, & John, 2005). Adapun ciri-ciri *extraversion* adalah :

1. *Gregariousness* (suka berkumpul).
2. *Activity Level* (level aktivitas).
3. *Assertiveness* (asertif).
4. *Excitement seeking* (mencari kesenangan).
5. *Positive Emotions* (emosi yang positif).

#### 6. *Warmth* (kehangatan).

Subfaktor-subfaktor dalam *extraversion* dapat dibagi kembali ke dalam 3 ciri interpersonal dan temperamental. Subfaktor kehangatan (*warmth*) merujuk pada interaksi personal yang bersahabat dan tulus. Sebaliknya individu yang dingin cenderung kaku dan tidak dekat dengan orang kebanyakan. Kehangatan (*warmth*) dan sifat suka berkumpul (*gregariousness*) biasanya muncul pada individu yang mudah bergaul. Individu yang suka berkumpul cenderung menyukai keramaian dan dorongan sosial. Asertivitas adalah subfaktor ketiga dalam dimensi *extraversion*. Individu yang asertif biasanya memiliki kemampuan untuk memimpin, bertanggung jawab akan suatu tugas dan mampu mengungkapkan perasaan atau keinginan dengan mudah.

Tiga subfaktor lain dari *extraversion* termasuk dalam ciri temperamental yakni level aktivitas (*activity level*), pencarian kesenangan (*excitement seeking*) dan emosi positif (*positive emotion*). Individu dengan tipe kepribadian *extraversion* biasanya suka menyibukan diri, bertindak dengan penuh semangat serta berbicara dengan cepat sehingga terlihat energik. Mereka lebih menyukai lingkungan yang dapat menstimulasi mereka dalam upaya pencarian kesenangan. Kehidupan yang aktif dan menyenangkan dari seorang individu dengan tipe kepribadian *extraversion* mencerminkan pengalaman emosi yang positif. Kesenangan, semangat dan kelucuan menjadi tema utama dari tipe kepribadian *extraversion*. Semua disposisi ini bersifat sinergis, bersama-sama membentuk tipe kepribadian.

**B. Agreeableness (A)**, mendeskripsikan kualitas orientasi interpersonal seseorang secara berkesinambungan dari perasaan terharu sampai perasaan menentang dalam pikiran, perasaan dan tindakan. *Agreeableness* mengacu pada kecenderungan seseorang individu untuk tunduk pada orang lain. Trait ini mengindikasikan seseorang yang ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain. Individu dengan kadar *agreeableness* yang tinggi secara mendasar memiliki hati yang lembut, percaya dengan orang lain, murah hati, toleran, baik hati, suka menolong, mau memaafkan, orang yang suka berterus terang, mudah sepakat dengan orang lain, namun mudah tertipu. Sebaliknya, individu yang memiliki kadar *agreeableness* rendah bersikap kasar, sinis, tidak suka diajak bekerjasama, mudah mendendam, manipulatif, kejam, mudah mencurigai orang lain, kikir, antagonis, suka mencela, kritis dan mudah marah Adapun ciri-ciri sifat *agreeableness* adalah :

1. *Straightforwardness* (berterus terang).
2. *Trust* (kepercayaan).
3. *Altruism* (mendahulukan kepentingan orang lain).
4. *Modesty* (rendah hati).
5. *Tendermindedness* (berhati lembut).
6. *Compliance* (kerelaan).

Individu dengan tipe kepribadian *agreeableness* mempercayai orang lain dan jarang mencurigai niat yang tersembunyi. Percaya (*trust*) adalah perkembangan psikososial utama yang paling mendasar menurut teori Erikson. Menurutnya individu yang tidak mengembangkan rasa percaya tidak



akan pernah menguasai tahap *industry*, *identity* dan *intimacy*. Saat individu yang *agreeableness* mempercayai orang lain, maka ia pun akan menjadi individu yang dipercayai orang lain, ini ditandai oleh kejujuran serta keterusterangan (*straightforwardness*). Individu yang *agreeableness* cenderung tidak mementingkan diri sendiri sebagaimana yang tercermin dalam kebijaksanaan serta keinginan mereka untuk membantu orang lain (*altruism*). Individu yang *agreeableness* pada dasarnya lembut dan mau mengalah demi orang lain. Subfaktor ini dikenal dengan *compliance*. Individu yang *agreeableness* menunjukkan kerendahan hati (*modesty*) dalam menilai kemampuan dirinya. skor yang rendah pada subfaktor ini mungkin menunjukkan kecenderungan narsistik. Selain itu, individu yang *agreeableness* biasanya menunjukkan kebaikan hati (*tendermindedness*), sentimental dan mudah tersentuh.

- C. ***Conscientiousness (C)***, mendeskripsikan perilaku tugas dan arah tujuan, dan secara sosial membutuhkan impuls kontrol. *Conscientiousness* memperlihatkan derajat kemampuan seseorang dalam mengorganisasikan sesuatu, persisten dengan apa yang ia lakukan dan mempertahankan motivasi dalam tindakan berdasarkan tujuan. Seseorang yang memiliki level *Conscientiousness* yang tinggi cenderung teliti, pekerja keras, terorganisir, tepat waktu, ambisius, gigih dan tidak mudah menyerah dan dapat diandalkan, memiliki disiplin diri yang tinggi, orang yang tegas, tekun, rapi namun sisi buruknya ia menjadi sangat perfeksionis, kompulsif, terlalu suka bekerja dan membosankan. Sedangkan seseorang yang memiliki sifat *Conscientiousness* yang rendah tipikal seseorang yang tidak teliti atau

ceroboh, pemalas, tidak terorganisir, paling terlambat, hedonistik, tidak dapat diandalkan, tidak memiliki tujuan, mudah berhenti pada suatu pekerjaan dan mudah teralih perhatiannya. *Conscientiousness* memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. *Self-discipline* (disiplin).
2. *Dutifulness* (patuh).
3. *Competence* (kompetensi).
4. *Order* (teratur).
5. *Deliberation* (pertimbangan)
6. *Achievement striving* (pencapaian prestasi)

Individu yang memiliki tipe kepribadian *Conscientiousness* menunjukkan ciri rasional dan berpikir bahwa diri mereka mempunyai kompetensi yang tinggi. Sebagian dari kesuksesan mereka berasal dari kemampuan organisasi yang baik serta keteraturan (*order*). Kedua hal ini membuat mereka bekerja dengan efisien. Individu yang *Conscientiousness* memegang teguh tugas (*dutifulness*), memiliki kebutuhan akan pencapaian prestasi yang tinggi (*achievement striving*), menggapai kesempurnaan dalam segala sesuatu yang mereka lakukan. Biasanya mereka memiliki disiplin diri yang tinggi (*self-discipline*) sehingga mampu mencapai tujuan mereka. Umumnya mereka menunjukkan ciri pertimbangan (*deliberation*) dengan membuat rencana awal, berpikir dengan penuh hati-hati sebelum bertindak.

**D. Neuroticism (N)**, merupakan penyesuaian diri dengan ketidakstabilan emosi. Faktor ini mengenal individu yang mudah tertekan secara psikologis, ide-ide yang tidak realistic, idaman atau dorongan yang berlebihan dan respon

maladaptif. *Neuroticism* adalah gabungan trait-trait yang mengindikasikan instabilitas emosional. Trait ini memberikan seseorang kemampuan bertahan menghadapi stres. *Neuroticism* menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi yang negatif seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman, mudah mendapat ide yang tidak realistis, respon coping yang maladaptif. Seseorang yang memiliki tingkat *neuroticism* yang rendah cenderung akan lebih tenang, tidak emosional, tidak mudah marah, lebih tabah, merasa aman, merasa lebih nyaman, dan puas pada dirinya sendiri. Individu yang memiliki nilai atau skor yang tinggi pada *neuroticism* adalah kepribadian yang mudah mengalami kecemasan, rasa marah, depresi, mengasihani diri sendiri, emosional, mudah tersinggung, cepat panik, selalu merasa kekurangan, dan cenderung bersedih hati (Pervin, Cervone & John, 2005). Adapun ciri-ciri *neuroticism* adalah :

1. *Anxiety* (kecemasan).
2. *Self-consciousness* (kesadaran diri).
3. *Depression* (depresi).
4. *Vulnerability* (rentan).
5. *Impulsiveness* (impulsif).
6. *Angry hostility* (permusuhan).

Kecemasan (*anxiety*) dan permusuhan (*angry hostility*) merupakan 2 subfaktor dari *neuroticism* yang terbentuk dari 2 kondisi emosi dasar yaitu takut dan marah. Setiap orang pernah merasakan kedua emosi ini dari waktu ke waktu, namun frekuensi dan intensitas emosi yang mereka rasakan berbeda antar satu individu dengan individu lain. Individu dengan sifat cemas

cenderung gagap dan tegang. Mereka mudah khawatir dan merenungkan hal-hal yang mungkin tidak berjalan semestinya. Individu dengan rasa permusuhan yang tinggi menunjukkan kecenderungan lekas marah dan sulit untuk rukun dengan orang lain.

Dua emosi lain membentuk subfaktor depresi (*depression*) dan kesadaran diri (*self-consciousness*) adalah sedih dan malu. Sebagai sebuah sifat, depresi adalah suatu kecenderungan individu mengalami kesedihan, putus asa dan kesepian. Individu yang depresi sering memiliki perasaan bersalah dan merendahkan dirinya sendiri. Individu dengan kesadaran diri (*self-consciousness*) yang tinggi cenderung merasakan malu yang berlebihan. Biasanya mereka peka terhadap ejekan dan cemoohan, karena sering merasa inferior terhadap orang lain.

Beberapa individu mungkin merasa cemas, tapi menunjukkan permusuhan, sadar akan dirinya tapi tidak impulsif. Namun secara umum, individu yang memiliki tipe kepribadian *neuroticism* cenderung memiliki skor yang tinggi pada tiap subfaktor lainnya. Mereka cenderung memiliki emosi yang negatif sehingga mempengaruhi kemampuan mereka dalam menangani masalah dan menjalin hubungan dengan orang lain.

**E. *Openness to Experience (O)***, mendeskripsikan luas, kedalaman, kerumitan mental individu dan pengalaman hidup. *Openness to Experience* mengacu pada bagaimana seseorang secara proaktif mencari dan mengapresiasi pengalaman untuk kepuasan dirinya sendiri dimana dirinya mentoleransikan sesuatu dan mengeksplorasi hal-hal yang tidak umum. Seseorang yang memiliki tingkat *openness to experience* bersedia melakukan penyesuaian pada suatu ide atau

situasi baru. Seseorang dengan tingkat *openness to experience* tinggi digambarkan sebagai orang yang memiliki rasa penasarannya yang tinggi mudah tertarik pada hal baru, kreatif, orisinal, memiliki imajinasi yang tinggi, liberal, menyukai variasi, memiliki pemikiran luas dan terbuka terhadap berbagai pemahaman dan mementingkan estetika. Sedang seseorang yang memiliki tingkat *openness to experience* yang rendah memiliki nilai sederhana, kurang kreatif, konvensional, lebih menyukai rutinitas, tidak memiliki rasa penasarannya, konservatif, tidak artistik, tidak terlalu menyukai hal-hal yang membutuhkan analisis yang mendalam (Pervin, Cervone, & John, 2005) Ciri-ciri sifat *openness* adalah :

1. *Fantasy* (khayalan).
2. *Aesthetics* (keindahan).
3. *Feelings* (perasaan).
4. *Ideas* (ide).
5. *Actions* (tindakan).
6. *Values* (nilai-nilai).

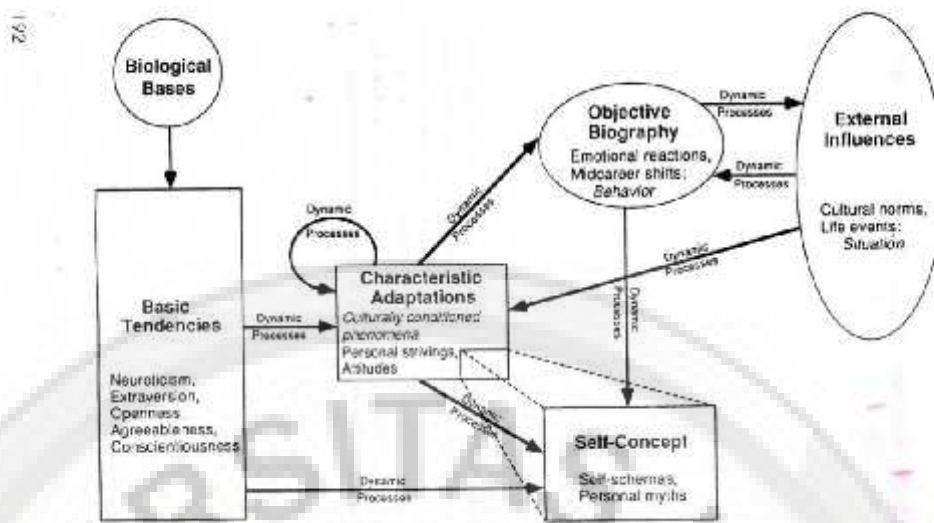
Keterbukaan terhadap pengalaman (*Openness to Experience*) diukur melalui 6 area yang berbeda. Keterbukaan dalam fantasi/khayalan artinya individu memiliki imajinasi yang hidup dan kecenderungan untuk mengembangkan angan-angan yang luas. Keindahan (*aesthetics*) teramati dari sensitivitas terhadap seni dan keindahan. Pengalaman *Aesthetics* mungkin merupakan inti dari keterbukaan. Individu yang memiliki kesenangan terhadap aktivitas *aesthetics* umumnya adalah orang-orang yang terbuka. Sebagaimana prediksi Carl Rogers, individu yang terbuka menghayati perasaannya sendiri

dengan kuat dan menghargai pengalaman, menganggapnya sebagai sumber dari makna hidup.

Keterbukaan terhadap tindakan (*actions*) adalah lawan dari kekakuan. Individu yang terbuka mempunyai keinginan untuk mencoba makanan baru, menonton film baru atau berjalan-jalan ke negara lain. Keterbukaan terhadap ide (*ideas*) dan nilai (*values*) juga subfaktor dari tipe kepribadian ini. Individu yang terbuka cenderung mempunyai rasa ingin tahu dan menghargai pengetahuan. Ini mungkin dikarenakan mereka cenderung memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang berbeda dan mampu berempati pada kondisi yang dihadapi oleh orang lain. Mereka cenderung bebas dalam menganut nilai-nilai, mengakui bahwa benar atau salahnya suatu hal bagi satu orang mungkin akan berbeda jika diterapkan pada orang lain yang menghadapi kondisi berbeda.

### 2.3.5 Komponen dari Sistem Kepribadian

Gambar 2.1. menggambarkan komponen-komponen dari sistem kepribadian berdasarkan *Five-Factor Trait*. Ketiga persegi panjang menunjukkan komponen pusat; ketiga elips merupakan komponen perifer yang berhadapan dengan sistem di luar kepribadian saja. *Biological Bases* dan *External influences* merupakan input, mewakili interaksi kepribadian dengan tubuh fisik dan dengan lingkungan. *Objective Biography* merupakan keluaran, yaitu segala sesuatu yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan individu pada seluruh rentang hidupnya. Tentu saja berbeda dengan *life narrative* yang merupakan biografi subjektif yang mungkin tidak akurat dan bersifat subjektif.



Skema 2.1. Operasi dari sistem kepribadian menurut FFT. Arah panah menunjukkan arah dari pengaruh, yang merupakan proses dinamik (gambar diadaptasi dari McCrae & Costa, 1996, dalam McCrae & Costa, 2003)

Ketiga komponen pusat disebut sebagai *Basic tendencies*, *Characteristic Adaptations*, dan konsep diri. Konsep diri sesungguhnya merupakan suatu *Characteristic Adaptation*, tetapi sebagai sesuatu yang penting dan menarik bagi psikolog maka konsep diri diberikan status khusus, yaitu sebagai komponen yang terpisah. Inti dari model adalah perbedaan antara *basic tendencies* dan *Characteristic Adaptation*, secara tepat perbedaan tersebut merupakan hal yang diperlukan untuk menjelaskan tentang stabilitas dari kepribadian. *Basic tendencies* merupakan kapasitas inti dan kecenderungan individual, dan *Characteristic Adaptations* merupakan struktur konkrit yang diperlukan yang berkembang saat individu berinteraksi dengan lingkungan. Jadi *basic tendencies* dapat stabil, sedangkan *Characteristic Adaptation* dapat berubah.

Walaupun *Five-Factor Trait* (FFT) memusatkan perhatian pada *trait* kepribadian, *basic tendencies* juga meliputi kemampuan kognitif, talenta artistik orientasi seksual, dan seluruh perlengkapan psikologis yang

mendasari belajar, persepsi, dan fungsi psikologis yang lain. Sebagai contoh, kapasitas untuk mempelajari bahasa merupakan suatu *Basic tendencies* yang dimiliki semua bayi. Tetapi pengetahuan tentang bahasa Perancis dan Mandarin adalah *Characteristic adaptation*. Semua ketrampilan yang dipelajari merupakan *Characteristic adaptation*, seperti kebiasaan, minat, sikap, keyakinan, aspek psikologis dalam peran dan relasi.

Perbedaan antara *Basic tendencies* dan *Characteristic Adaptation* bukanlah sesuatu yang biasa ditekankan dalam psikologi kepribadian, namun hal ini pun bukan hal yang kontroversial bahwa menyatakan *trait* kepribadian merupakan *Basic Tendencies* daripada *Characteristic Adaptation*. Terdapat komponen lain dalam model FFT, yaitu proses dinamik yang meregulasi interaksi dari komponen-komponennya. Banyak proses, seperti, persepsi, *coping*, *role playing*, penalaran, rencana jangka panjang, tetapi FFT hanya menjelaskan sedikit tentang hal-hal tersebut. FFT tidak menjelaskan secara detil bagaimana proses terjadi, untuk itu diperlukan pendekatan atau teori lain yang menjelaskan hal tersebut.

#### **2.4. Relawan**

Definisi relawan menurut Schroeder (1998, dalam Atensi, 2008) adalah individu yang rela menyumbangkan tenaga atau jasa, kemampuan dan waktu tanpa mendapatkan upah secara finansial atau tanpa mengharapkan keuntungan materi dari organisasi pelayanan yang mengorganisasi suatu kegiatan tertentu secara formal. Selain itu kegiatan yang dilakukan relawan bersifat sukarela untuk menolong orang lain tanpa adanya harapan akan imbalan eksternal.



Menurut Wilson (2000, dalam Atensi, 2008) mengemukakan kerelawanan adalah aktivitas memberikan waktu secara cuma-cuma untuk memberikan bantuan kepada orang lain, kelompok, atau suatu organisasi. Definisi oleh Wilson ini tidak membatasi bahwa *volunteering* dapat saja memberi keuntungan atau manfaat bagi relawan yang menjalankannya. Perdebatan antara motivasi egois dan motivasi altruistik mungkin menjadi kurang relevan ketika mempertimbangkan perilaku menolong, seperti sukarelawan. Orang cenderung untuk menjadi sukarelawan bukan karena satu motif tertentu tapi mungkin karena beberapa motif lainnya. Beberapa motif yang berhubungan dengan empati, seperti melihat perspektif dan perasaan empati, sedangkan motif-motif lain yang lebih pribadi, seperti ingin dilihat orang lebih baik, mengurangi emosi negatif, atau menyesuaikan diri dengan norma-norma prososial. (Hur,2006; Penner et al., 2005; Piferi et a; 2006; Reeder et al.,2001 dalam Kassin,2011). Allen Omoto (2009, dalam Kassin, 2011) telah menemukan bahwa kedua motivasi terfokus lain dan motivasi terfokus pada diri sukarelawan.

### **2.5. Warga Peduli AIDS (WPA)**

Warga Peduli AIDS (WPA) adalah bentuk gerakan warga masyarakat yang memiliki kesiapan, kemampuan dan kemauan untuk berpartisipasi dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan masalah-masalah penyakit medis yang ditimbulkan akibat perilaku masyarakat. Penyakit-penyakit medis tersebut diantaranya adalah Penyakit kelamin (Infeksi Menular Seksual), Hepatitis C, dan HIV-AIDS.

Warga Peduli AIDS (WPA) terdiri dari perorangan, kelompok maupun organisasi di masyarakat yang memiliki kepedulian dan diwujudkan dalam bentuk

tindakan nyata sekecil apapun di masyarakat agar mampu menciptakan perubahan perilaku dan sosial di lingkungannya sesuai dengan norma norma dan nilai yang berlaku.

Warga Peduli AIDS (WPA) bukan organisasi masyarakat (ORMAS) yang terstruktur dan tidak berbadan hukum. Setiap individu maupun kelompok masyarakat yang peduli terhadap permasalahan HIV-AIDS secara langsung akan melekat sepenuhnya kedalam sistem organisasi kewilayahan seperti RT, RW, Kelurahan dan Kecamatan. Organisasi Warga Peduli AIDS (WPA) yang digunakan adalah organisasi yang diatur oleh sistem kewilayahan di masing-masing daerah.

Guna memudahkan proses koordinasi dan kerjasama, disetiap Kelurahan dapat melekatkan WPA kepada sistem dan organisasi yang ada di bawah koordinasi Pokja IV Kelurahan dan Kecamatan. Beberapa Desa/ Kecamatan yang sudah melekatkan WPA ke dalam sistem pemerintahan di Kelurahan dan Kecamatan seperti “Forum Warga Peduli AIDS” atau “Tim Penanggulangan AIDS Desa”. Hal ini yang kemudian disebut sebagai kearifan lokal dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan HIV-AIDS di wilayahnya masing-masing.

## **2.6. Kerangka Pemikiran**

Orang dengan HIV/AIDS atau yang biasa disingkat ODHA, agar tetap dapat bertahan hidup dengan menerima segala kekurangannya, ODHA ini memerlukan dukungan dari lingkungannya terdekatnya dari keluarga, sahabat dan orang terdekat. Bukan hanya dari lingkungan terdekatnya, ODHA pula memerlukan dukungan serta bantuan dari lingkungan dimana mereka tinggal.

Oleh karena itu, terdapat sekumpulan warga Kebon Pisang, yang aktif memberikan dukungan, penyuluhan serta pendampingan pada ODHA.

Para relawan dapat menjalankan perannya sebagai *care giver* yang baik bagi ODHA, jika memiliki *self compassion*. *Self compassion* adalah kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri, menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami gagal, membuat kesalahan ataupun mengalami penderitaan dengan tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami secara berlebihan, melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, serta tidak menghindari penderitaan, kesalahan atau kegagalan yang dialami (Neff, 2003). *Self compassion* memiliki tiga komponen yang membentuk, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Dalam menghadapi keadaan sulit yang dihadapinya terdapat respon dan perilaku yang bervariasi dari para relawan yang mendampingi ODHA, baik terhadap dirinya ketika dihadapkan pada situasi sulit dan terhadap pendampingan ODHA, dalam hal perawatan dan perhatian yang berkaitan dengan komponen *self compassion*. Dalam merawat serta mendampingi ODHA, mereka merasakan jika terdapat berbagai hambatan dalam menjalaninya, hal ini dijadikan sebagai tantangan menuju jalan kebaikan. Para relawan juga berusaha selalu sabar ketika merawat ODHA, meskipun mereka sedang lelah (*self kindness*).

Mereka sangat menyadari bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan pasti pernah atau akan mengalami keadaan seperti dirinya yang mendampingi ODHA dengan setulus hati. Para relawan pun berusaha tidak menghakimi diri sendiri, serta tidak memandang kegagalan yang dialami secara berlebihan (*mindfulness*) ketika merasa gagal dalam mendampingi ODHA, mereka pun

merasa kegagalan atau kesalahan yang diperbuat tidak hanya dirasakan oleh dirinya sendiri, melainkan oleh teman sesama relawan atau *care giver* lainnya (*common humanity*). Para relawan di WPA Kebon Pisang ini juga menyatakan bahwa mereka sangat bersyukur dapat mendampingi ODHA. Mereka pun sering mengajak ODHA untuk menghabiskan waktu bersama.

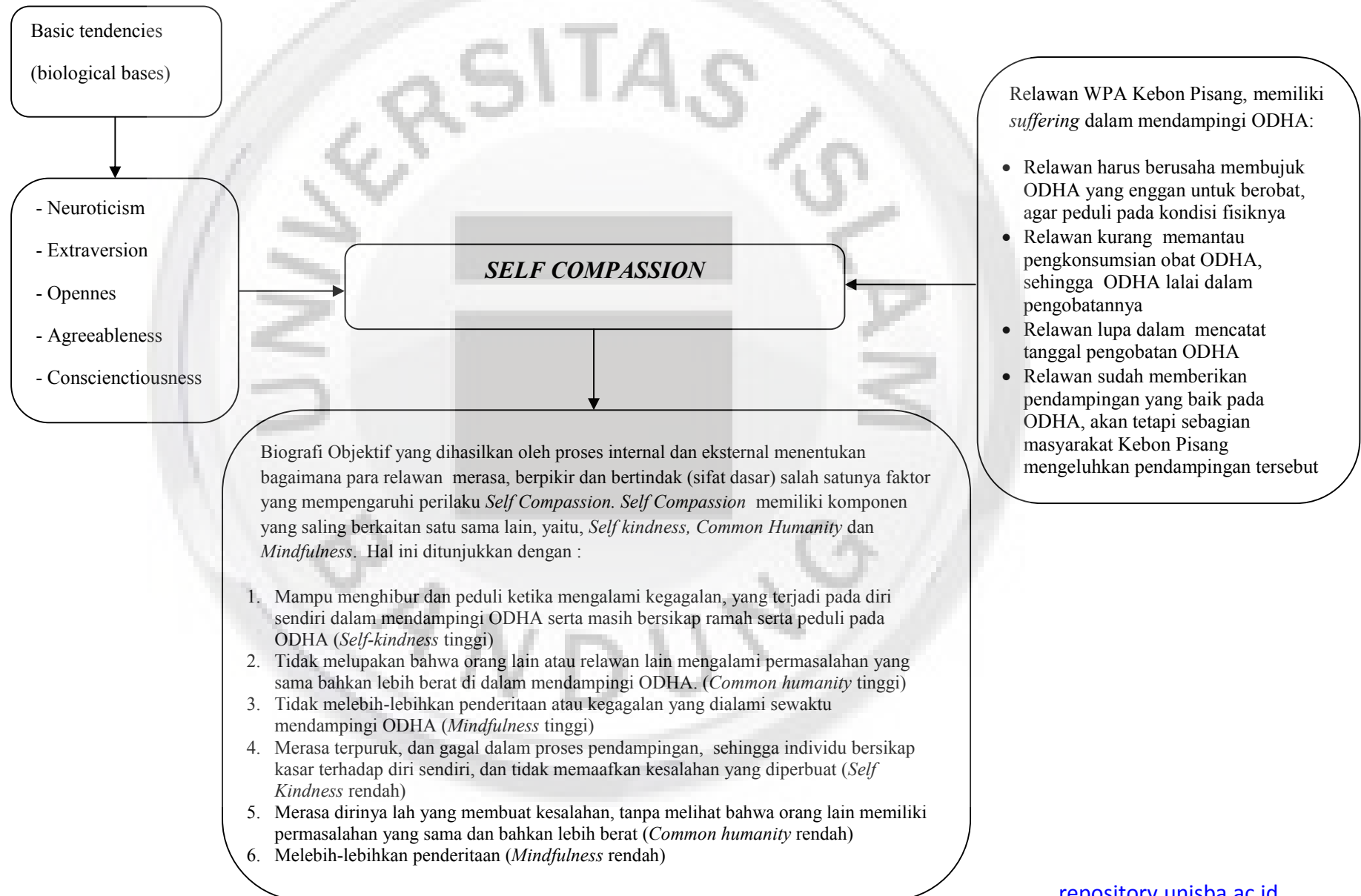
Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, para relawan dapat dikatakan sebagai *care giver* yang baik jika memiliki *self compassion* dalam dirinya. *Self compassion*, berguna untuk membantu mereka memahami bagaimana mereka dapat mengenali terlebih dahulu penderitaan yang mereka rasakan agar dapat memahami pula penderitaan yang ODHA rasakan. Peran relawan di WPA Kebon Pisang sebagai *care giver* bagi ODHA yang didampinginya, ditampilkan dengan perilaku yang memiliki *self compassion* yang tinggi. Para relawan merasa banyak kelalaian dalam mendampingi ODHA, namun para relawan menyadari tidak hanya dirinya yang mengalami kegagalan, tapi juga teman sesama relawan. Oleh karena itu, mereka berusaha untuk *sharing* dengan teman sesama relawan, dan anggota keluarga.

Menurut teori *Traits* (Pervin, 2005), *trait* individu menunjukkan pola yang konsisten dalam cara individu berpikir, merasa, dan bertindak laku. Dalam proses manifestasi dan variasi dari *trait*, tetap saja *trait* tidak bisa diisolasi dari lingkungan, ada proses dinamik antara *trait* individu dengan lingkungannya, yang menentukan variasi dari derajat masing-masing *trait* dan manifestasinya di lingkungan. Dengan kata lain, diasumsikan bahwa kepribadian bisa dicirikan dengan istilah kecenderungan konsisten individu untuk berperilaku, merasa, atau berpikir dalam suatu cara tertentu, contoh : kecenderungan untuk berperilaku

ramah, atau merasa cemas dan gelisah (Pervin, 2005). Dalam beberapa tahun belakangan, pandangan teoritis yang lebih sederhana dikembangkan oleh McCrae dan Costa. Mereka menyebut ide mereka teori *five factor*. *The five factor model* adalah taksonomi *trait* kepribadian yang komprehensif, yang bertujuan untuk menunjukkan pola pikiran, perasaan, dan tindakan yang konsisten. Dalam teori *big five personality* terdapat lima skala sifat yaitu *neuroticism*, *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*.

Teori *trait* yang akan digunakan untuk membahas relawan bersumber pada model *five-factor* (Pervin, 2005). Model *five-factor* yang juga dikenal dengan *the big five trait factors* mengungkapkan bahwa individu memiliki kelima *trait* hanya bervariasi dalam derajatnya. Kelima *trait* tersebut adalah, pertama, *neuroticism* (N) merujuk pada *adjustment vs emotional instability*, yaitu mengidentifikasi kecenderungan individu untuk mengalami *distress* psikis, ide-ide yang tidak realistis, menginginkan sesuatu secara eksemis, dan *coping respon* yang *maladaptive*. Kedua, adalah *extraversion* (E), merujuk pada kuantitas dan intensitas interaksi personal, tingkat aktivitas, kebutuhan akan stimulasi, kapasitas untuk mendapatkan kesenangan. Ketiga, *openness* (O) yaitu proaktif mencari dan menghargai pengalaman karena keinginannya sendiri, toleran dan melakukan eksplorasi terhadap sesuatu yang belum dikenal. Keempat, adalah *agreeableness* (A) merujuk pada kualitas orientasi interpersonal seseorang dimulai dari perasaan peduli sampai dengan perasaan permusuhan dalam pikiran, perasaan, dan tindakan. Kelima, *conscientiousness* (C), yaitu derajat keteraturan individu, tekun, dan motivasi yang berorientasi pada tujuan.

## 2.7 Skema Berpikir



## 2.8. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini, yakni hubungan antara *trait* kepribadian *big five personality* dengan *self-compassion* pada relawan ODHA di WPA Kebon Pisang Kota Bandung.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Terdapat hubungan antara *trait* kepribadian *extraversion* dengan *self-compassion* pada relawan di WPA Kebon Pisang Bandung.
- 2) Terdapat hubungan antara *trait* kepribadian *agreeableness* dengan *self-compassion* pada relawan di WPA Kebon Pisang Bandung..
- 3) Terdapat hubungan antara *trait* kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion* pada relawan di WPA Kebon Pisang Bandung.
- 4) Terdapat hubungan antara *trait* kepribadian *neuroticism* dengan *self-compassion* pada relawan di WPA Kebon Pisang Bandung..