

Indonesian Journal of Health Research

Journal Homepage: idjhr.triatmamulya.ac.id

Review

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur

Dina Wiffida^{1*}, I Made Rio Dwijayanto¹ & I Ketut Andika Priastana¹

¹*Universitas Triatma Mulya*

*Corresponding Author:

E-mail: dinawiffida05@gmail.com

ABSTRACT

Introduction. Self-compassion is a new concept that seeks to respond more healthily to self-assessment without involving self-evaluation or social comparison. The level of individual self-compassion can be influenced by several factors. Factors that influence self-compassion include gender, culture, personality, parental roles, age, emotional intelligence and environment. **Method,** used is a literature review, using a comprehensive strategy such as searching research journal databases, searching through the internet, reviewing articles. The keywords used in the article search are Self Compassion and affectin factor. **Results.** found several factors that influence self-compassion, namely gender, culture, personality, parental roles, age, emotional intelligence and environment. **Conclusion.** indicate that there are seven factors that influence self-compassion, including gender, culture, personality, age, emotional intelligence and environment.

KEYWORDS

Self compassion, factor, literature review

ABSTRAK

Pendahuluan. *Self-compassion* merupakan konsep baru yang berusaha menyikapi secara lebih sehat untuk menilai diri sendiri tanpa melibatkan evaluasi diri atau pun perbandingan sosial. Tinggi rendahnya *self-compassion* individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi *self-compassion* meliputi jenis kelamin, budaya, kepribadian, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional dan lingkungan. **Metode.** Metode yang digunakan adalah *literature review*, dengan menggunakan strategi secara komprehensif seperti, pencarian database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel. **Hasil.** Berdasarkan studi literatur ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu jenis kelamin, budaya, kepribadian, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional dan lingkungan. **Kesimpulan.** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi *self-compassion* diantaranya ada jenis kelamin, budaya, kepribadian, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional dan lingkungan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu *Self Compassion* dan *factor affectin*.

KATA KUNCI

Self-Compassion, Faktor,
Studi Literatur

PENDAHULUAN

Setiap orang pernah mengalami kesulitan, kegagalan, maupun penderitaan dalam hidup yang memunculkan emosi negatif (Sugianto et al., 2020). Pemikiran negatif dapat memunculkan reaksi emosi yang negatif pada diri seseorang, seperti seseorang akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain maupun lingkungan sekitarnya (Karinda, 2020). Berbagai cara dilakukan seseorang untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Namun cara-cara tersebut cenderung mengarah pada hal yang negatif atau tidak sehat (Halim, 2015).

Self-compassion dapat diartikan sebagai sikap kasih sayang dan baik terhadap diri saat terjadi kemalangan, kegagalan, kesalahan, tidak bersikap keras dan menghakimi, terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan, dan memahami bahwa pengalaman yang dirasakan terjadi juga pada manusia lainnya (Neff, 2020). Fungsi dari *self-compassion* adalah dapat membantu individu lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. *Self-compassion* juga dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya (Hasanah & Hidayati, 2016)

METODE

Metode yang digunakan adalah *literature review*, dengan menggunakan strategi secara komprehensif seperti, pencarian database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel. Pencarian database yang digunakan yaitu Google Scholar, Perpustakaan, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu *Self Compassion* dan *factor affectin*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi literatur ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu jenis kelamin, budaya, kepribadian, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional dan lingkungan.

Jenis Kelamin

Menurut (K. Neff, 2003) wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki-laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki. Jika dilihat berdasarkan penelitian (Wahyuni & Arsita, 2019) jenis kelamin *self-compassion* pada laki-laki cenderung lebih tinggi dengan nilai 3,28 dibandingkan dengan perempuan dengan nilai 3,19 yang artinya *self-compassion* pada perempuan cenderung lebih rendah. Berbeda dengan hasil penelitian (Yokapina, 2021) menyatakan bahwa *self-compassion* antara siswa laki-laki dan perempuan memiliki sedikit perbedaan nilai sebesar 2,98 pada siswa laki-laki dan rentang nilai pada perempuan sebesar 3,00, yang artinya *self-compassion* pada laki-laki lebih rendah dibandingkan *self-compassion* pada perempuan yang cenderung lebih tinggi.

Budaya

(Neff et al., 2008) menjelaskan bahwa masyarakat di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* cenderung memiliki *self concept interdependent* sehingga lebih menekankan pada hubungan orang lain, keselarasan dalam bertindak laku, dan peduli pada orang lain. Sedangkan individu dengan budaya barat lebih ke dalam *individualistic* memiliki *self independent* yang bertekanan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, keunikan individu dalam bertindak laku.

Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness* (Swaraswati et al., 2019). *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum

bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

Usia

Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson (Riendravi, 2013) yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap integrity karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif. Menurut penelitian (Dyah et al., 2020) diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *self-compassion* orang tua ditinjau dari kategori usia. Hasil tersebut memperlihatkan *self-compassion* pada orang tua usia dewasa madya lebih tinggi dibandingkan orang tua pada usia dewasa awal. Sedangkan menurut penelitian (Harahap, 2021) tidak ada perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia.

Peran Orang Tua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.. Model dari orang tua juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah (Neff & Faso, 2014)

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengetahui emosi dan mengekspresikan dengan benar. *Self-compassion* menjadi aspek penting kecerdasan emosional, melibatkan kemampuan memantau emosi sendiri dengan keahlian dalam menggunakan informasi untuk memadukan pemikiran dan tindakan. (K. D. Neff, 2011) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat menenangkan emosi dan meminimalisir kepuasan yang tidak bermanfaat dalam kehidupan (Razak & Mansyur, 2022)

Lingkungan

Setiap individu yang terlahir akan menemui lingkungan pertamanya yaitu lingkungan keluarga. Tidak diragukan lagi lingkungan keluarga akan mempengaruhi sikap seseorang dalam bersikap. (McGehee et al., 2017) menyebutkan bahwa pengalaman dari keluarga akan memerankan peranan penting. Remaja dan dewasa muda dari keluarga yang harmonis dan dekat lebih memiliki *self-compassion* yang baik sedangkan mereka yang berasal dari keluarga yang penuh tekanan dan konflik dan kurang mementingkan diri sendiri ia akan memiliki *self-compassion* yang. Hal ini menunjukkan bahwa individu disaat mereka menderita dan gagal mereka akan memperlakukan diri mereka melalui pengalaman keluarganya (Azra, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi *self-compassion* diantaranya ada jenis kelamin, budaya, kepribadian, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* (Vol. 7, Issue 2). <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>
- Dyah, P., Lestari, A., & Ediati, A. (2020). *Self Compassion dan Stres Pengasuh Orang Tua di Masa Pandemi Covid-19*. 270–276.
- Halim, A. R. (2015). *PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA ASAL LUAR JAWA*.
- Harahap, A. Y. (2021). *Perbedaan Self-Compassion Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Siswa MAN 4 Aceh Besar*.
- Hasanah, F., & Hidayati, F. (2016). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Aliensi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Empati*, 5(4), 750–756.
- Karinda, F. B. (2020). Hubungan Antara Self-

- Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- McGehee, P., Germer, C., & Neff, K. (2017). *Core Values in Mindful Self-Compassion*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-64924-5_11
- Neff, K. (2003). Measure - Self-Compassion Scale (SCS). *Self and Identity*.
- Neff, K. (2020). Definition and Three Elements of Self Compassion | Kristin Neff. *Self-Compassion*.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2014). *Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism*. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Razak, A., & Mansyur, A. Y. (2022). *Pengaruh Self-compassion Terhadap Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. 1(3).
- Riendravi, S. (2013). Perkembangan Psikososial Anak. *E-Journal Medika Udayana*.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Swaraswati, Y., Sugiarianti, Rizki, B. M., & Figi. (2019). Memahami Self-Compassion Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian Big Five. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*.
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). *Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat*. 8(2), 125–135.
- Yokapina, V. F. (2021). *Gambaran Self-Compassion Siswa Di SMA Negeri Se-Surabaya Barat Dalam Situasi Pandemi Virus COVID-19*. 440–451.