

PENINGKATAN *SELF COMPASSION* DAN *COMPASSION FOR OTHER SKILL* MELALUI KONSELING SPIRITUAL, SEBAGAI STRATEGI MEMINIMALISIR TINGGINYA ANGKA PERCERAIAN DI MASA PANDEMI

Yusmansyah^{*}, Eka Kurniawati, Shinta Mayasari, Moch Johan Pratama

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung, Indonesia

*e-mail: yusmansyah.1960@fkip.unila.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bertujuan untuk memberikan solusi dari permasalahan perceraian yang semakin tinggi di masa pandemi. Berdasarkan informasi, gugatan perceraian selama tahun 2020 di Lampung mencapai 14 ribu permohonan. Beberapa peneliti memprediksi, kasus perceraian yang terjadi akan terus meningkat hingga 10-25 persen sampai dengan akhir tahun 2021. Hal ini memberikan gambaran bahwa terjadi penurunan tingkat *self compassion* dan *compassion for other skill* pada pasangan suami istri yang mengakibatkan mereka gagal memperlakukan diri sendiri dan pasangannya dengan baik di masa-masa sulit. Pasangan suami istri tidak mampu untuk keluar dari tingkat stress yang mendalam. Hal ini membuat mereka tidak mampu saling memunculkan rasa empati satu sama lain terhadap permasalahan dan beban hidup utamanya di tengah masa pandemi. Metode Pengabdian Kepada Masyarakat adalah pelatihan yang meliputi pemberian materi dan praktik layanan konseling dalam *setting* kelompok. Sasaran kegiatan adalah 32 orang konselor yang bertugas menangani kasus pasangan suami istri yang mengajukan permohonan perceraian di Bandar Lampung. Pelatihan *self compassion* dan *compassion for other skill* dilakukan dengan pendekatan spiritual yang terdiri dari pengenalan kondisi *self compassion*, *compassion for other*, *role playing*, diskusi, praktik konseling, dan pengisian pre-post test. Pemahaman konsep *self compassion*, *compassion for other skill*, dan pelaksanaan konseling spiritual ditandai dengan adanya peningkatan skor pre test dan post test pada klasifikasi tidak tahu dari 62,5% menjadi 0%; pada klasifikasi ragu-ragu dari 37,5% tetap 37,5%; dan pada klasifikasi tahu dari 0% menjadi 62,5%.

Kata Kunci: *Self Compassion*, *Compassion For Other Skill*, Konseling Spiritual, Perceraian.

PENDAHULUAN

Pengadilan Agama Jakarta Timur, mengutip di kompas.com, September 2020, mencatat ada 900 laporan perceraian yang masuk selama pandemi Covid-19. Angka kasus tersebut merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan wilayah Jakarta lain. Lebih lanjut, rata-rata ke-900 laporan itu berujung ke perceraian. Hanya sedikit yang berakhir di meja mediasi. Fenomena gugatan perceraian di masa pandemi selama tahun 2020 di Lampung sendiri mencapai 14 ribu permohonan. Hal serupa tidak hanya terjadi di Indonesia, namun terjadi peningkatan kasus perceraian sebesar 34 persen juga di Amerika

Serikat. Beberapa peneliti memprediksi, kasus perceraian yang terjadi akan terus meningkat hingga 10-25 persen sampai akhir tahun 2021.

Tujuan pernikahan adalah membentuk keluarga yang bahagia dan kekal. Oleh karenanya rasa saling toleransi, saling melengkapi satu sama lain haruslah senantiasa tercipta dalam rumah tangga (Azizah, 2012). Saat terjadi konflik, ketidakmengertian dan kesalahpahaman masing-masing peran antara suami istri, seringkali membuat perkawinan menjadi tidak harmonis. Terlebih di masa-masa sulit, keterampilan *self compassion* dan *compassion for other* sangat dibutuhkan agar pasangan suami istri satu sama lain dapat mengembangkan belas kasih, sehingga bisa saling memahami kelemahan, dan menerima apa adanya (Adams, 2006).

Neff (2003) mengatakan bahwa *self-compassion* memfokuskan pada derajat individu mendemostrasikan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan ini individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih kepada orang lain (Neff (2004). Hal ini diperkuat oleh Shapiro & Carlson (2009) yang menyatakan bahwa *compassion for other* dimulai dengan mengembangkan kebaikan dan *compassion* untuk diri sendiri. *Self-compassion* berhubungan dengan fungsi psikologis yang positif dan kesehatan emosional (Neff, 2017).

Pasangan suami istri yang memiliki keterampilan *self compassion* dan *compassion for other*, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai, dikarenakan individu yang memiliki *self compassion* yang baik, akan mampu untuk berbelas kasih pada diri sendiri (Wardi & Ningsih, 2021). Sehingga individu akan mampu meregulasi emosinya, mampu memaafkan, berempati dan menerima keadaan tersebut dengan baik (Hidayati, 2015). Berdasarkan aspek-aspek pada *self-compassion*, diperoleh aspek *common humanity* memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Individu yang tidak mampu mengembangkan keterampilan *self-compassion* akan merasa kecewa, marah, bahkan meratapi terhadap kondisi yang dialami selama ini, dan membuat kondisi emosi menjadi tidak stabil dan cenderung labil dalam berfikir dan mengambil keputusan (Bernard & Curry, 2011). Begitupun ketika pasangan memiliki *compassion for other* yang rendah, maka sulit untuk bisa memahami kekurangan pasangan, dan mau bekerjasama untuk saling menutupi kekurangan, mau saling bekerjasama untuk menghadapi permasalahan bersama, dan mau saling membantu ketika salah satu pasangan membutuhkan bantuan (Neff, 2015).

Rendahnya tingkat keterampilan *self-compassion* dan *compassion for other* antar pasangan inilah, yang menjadi pemicu ketidakharmonisan, karena dalam situasi yang sulit, pasangan suami istri dituntut untuk mampu berbelas kasih pada pasangan secara seimbang, tanpa mengabaikan belas kasih terhadap dirinya (Iskender & Hendek, 2009). Berdasarkan pada hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat memfokuskan teknik untuk meningkatkan kemampuan *self-compassion* dan *compassion for other*. Kemampuan *self-compassion* dan *compassion for other* membuat pasangan suami istri dapat bertahan pada situasi rumah tangga yang sulit (Rahmat, dkk, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu adanya pendekatan spiritual dalam kegiatan pelatihan yang akan diberikan. Pelibatan spiritualitas dalam layanan konseling ketika dimanfaatkan dengan tepat dapat menjadi pendekatan yang efektif (Yusuf, 2007). Konseling spiritual dapat membantu dalam rangka memfasilitasi perubahan, harapan, dan

pencerahan dalam diri konseli (Sutoyo, 2008). Selain itu seluruh manusia pada hakikatnya tercipta sebagai makhluk spiritual, untuk dapat melihat perbedaan kualitas spiritual seseorang dapat dilihat dari tingkat kesadaran dan cara merespons dan daya juang dalam proses transendensi diri, kepasrahan, integrasi, dan identitas diri (Frame, 2003).

METODE

Metode yang digunakan adalah metode pelatihan. Konselor diberikan pemahaman konsep *self compassion* dan *compassion for other*, serta dilatih bagaimana cara untuk melakukan layanan konseling spiritual guna membantu meningkatkan *self compassion* dan *compassion for other* bagi pasangan suami istri yang akan bercerai. Pendekatan konseling spiritual memadukan antara pendekatan agama dan pendekatan psikologis. Kegiatan pelatihan telah dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 16 September di Bandar Lampung dengan melibatkan 32 peserta.

Pada tahap persiapan dilakukan penyebaran pre test pelatihan dan pembagian tugas serta peran dari tim pengabdian. Pada tahap pelatihan yang dilakukan secara offline, tim peneliti memperkenalkan diri dan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dilanjutkan dengan pemberian materi *self compassion* dan *compassion for other* dan diakhiri dengan pelatihan layanan konseling spiritual. Pada tahap pasca pelatihan, peserta diberikan post test pelatihan dan tim pengabdian melakukan analisis terhadap data yang diperoleh untuk disusun kedalam laporan hasil kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan Peningkatan *Self Compassion* dan *Compassion for Other Skill* melalui Konseling Spiritual, sebagai Strategi Meminimalisir Tingginya Angka Perceraian di Masa Pandemi diikuti oleh 32 konselor. Seluruh peserta dibagi menjadi 8 kelompok dengan peserta berjumlah 4 orang untuk setiap kelompoknya. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan pelatihan dilakukan penilaian menggunakan hasil pre-post test. Hasil pre test dan post test dianalisis dengan melihat perbedaan skor total masing-masing individu secara berkelompok. Data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pretest

Kelompok	Pemahaman Konsep <i>Self Compassion</i> dan <i>Compassion for Other Skill</i>	Pemahaman Pelaksanaan Konseling Spiritual	Ya/Ragu-ragu/Tidak
1	Tidak	Ragu-ragu	T-R
2	Tidak	Ragu-ragu	T-R
3	Tidak	Ragu-ragu	T-R
4	Tidak	Ragu-ragu	T-R
5	Tidak	Tidak	T-T
6	Tidak	Ragu-ragu	T-R
7	Tidak	Tidak	T-T
8	Tidak	Ragu-ragu	T-R

Berdasarkan hasil pre-test seluruh kelompok tidak memahami konsep *self compassion* dan *compassion for other skill*. Terdapat tiga kelompok yang tidak memahami pelaksanaan konseling spiritual, sementara lima kelompok lainnya ragu-ragu dalam memahami pelaksanaan konseling spiritual.

Setelah diberikan materi dan kegiatan mengenai *self compassion* dan *compassion for other skill* serta pelaksanaan konseling spiritual, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil post test

Kelompok	Pemahaman Konsep <i>Self Compassion</i> dan <i>Compassion for Other Skill</i>	Pemahaman Pelaksanaan Konseling Spiritual	Ya/Ragu-ragu/Tidak
1	Ya	Ya	Y-Y
2	Ya	Ya	Y-Y
3	Ya	Ya	Y-Y
4	Ya	Ya	Y-Y
5	Ya	Ragu-ragu	Y-R
6	Ragu-ragu	Ragu-ragu	R-R
7	Ya	Ragu-ragu	Y-R
8	Ragu-ragu	Ragu-ragu	R-R

Klasifikasi berdasarkan data post test adalah sebagai berikut:

1. Subjek yang dapat memahami dengan baik konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* sebanyak 6 kelompok atau 24 orang dengan persentase 75%.
2. Subjek yang ragu-ragu dalam memahami konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* adalah sebanyak 2 kelompok atau 8 orang dengan persentase 25%.
3. Subjek yang dapat memahami dengan baik konsep pelaksanaan konseling spiritual adalah sebanyak 4 kelompok atau 16 orang dengan persentase 50%.
4. Subjek yang ragu-ragu dalam memahami konsep pelaksanaan konseling spiritual adalah sebanyak 4 kelompok atau 16 orang dengan persentase 50%.
5. Setelah pemberian materi, tidak ditemukan subjek yang tidak memahami konsep *self compassion* dan *compassion for other skill*.
6. Setelah pemberian materi, tidak ditemukan subjek yang tidak memahami pelaksanaan konseling spiritual.
7. Subjek yang dapat memahami dengan baik konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* dan pelaksanaan konseling spiritual adalah sebanyak 4 kelompok atau 16 orang dengan persentase 50%.
8. Subjek yang memahami konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* namun ragu-ragu dalam memahami pelaksanaan konseling spiritual adalah sebanyak 2 kelompok atau 8 orang dengan persentase 25%.
9. Subjek yang ragu-ragu dalam memahami konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* dan pelaksanaan konseling spiritual adalah sebanyak 2 kelompok atau 8 orang dengan persentase 25%.

SIMPULAN

Pelatihan peningkatan *Self Compassion* dan *Compassion for Other Skill* melalui Konseling Spiritual, sebagai strategi meminimalisir tingginya angka perceraian di masa pandemi dapat meningkatkan pemahaman konsep *Self Compassion* dan *Compassion for Other Skill* peserta. Hal ini disebabkan karena peserta langsung melakukan praktik dan mengaplikasikan materi yang diberikan selama pelatihan berlangsung. Peningkatan pemahaman konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* ditandai dengan adanya peningkatan skor pre test dan post test pada pemahaman konsep *self compassion* dan *compassion for other skill*. Pada klasifikasi tidak tahu dari 100% menjadi 0%; pada klasifikasi ragu-ragu dari 0% menjadi 25%; dan pada klasifikasi tahu dari 0% menjadi 75%. Peningkatan pemahaman pelaksanaan konseling spiritual ditandai dengan adanya peningkatan skor pre test dan post test pada pemahaman pelaksanaan konseling spiritual. Pada klasifikasi tidak tahu dari 25% menjadi 0%; pada klasifikasi ragu-ragu dari 75% menjadi 50%; dan pada klasifikasi tahu dari 0% menjadi 50%. Peningkatan pemahaman konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* dan pelaksanaan konseling spiritual ditandai dengan adanya peningkatan skor pre test dan post test pada pemahaman konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* dan pelaksanaan konseling spiritual. Pada klasifikasi tidak tahu dari 62,5% menjadi 0%; pada klasifikasi ragu-ragu dari 37,5% tetap 37,5%; dan pada klasifikasi tahu dari 0% menjadi 62, 5%.

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan peningkatan *Self Compassion* dan *Compassion for Other Skill* melalui Konseling Spiritual, sebagai strategi meminimalisir tingginya angka perceraian di masa pandemi dengan memperhatikan respon dari peserta. Pelatihan ini dirasakan bermanfaat, mengingat peserta belum pernah mendapatkan pelatihan pemahaman konsep *self compassion* dan *compassion for other skill* dan pelaksanaan konseling spiritual sebelumnya. Oleh karena itu, pelatihan yang sama dapat dilaksanakan kembali dengan melibatkan peserta yang berbeda. Pelatihan ini sesuai bila diberikan kepada peserta yang sudah bertugas sebagai konselor, sehingga memudahkan saat peserta melakukan praktik konseling. Selain itu, peserta juga dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman pelatihan kepada para konselor lain yang belum berkesempatan mengikuti pelatihan di tempatnya bertugas.

DAFTAR RUJUKAN

- Adams, R.E., Boscarino, J.A., & Figley, C.R. (2006). *Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-108.
- Azizah, L, 2012, *Analisis Perceraian dalam Kompilasi Hukum Islam*. *Jurnal Al-., Adalah*, Vol. 10, No. 4.
- Bernard, L., K., & Curry, J. F. (2011). *Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions*. *Review of General Psychology*, 15, No.4, 289-303.
- Frame, M., W. (2003). *Integration Religion and Spirituality into Counseling: A Comprehensive Approach*. Pacific Grove: Thomson Learning.
- Hasmarlin, H. & Hirmaningsih. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi* 15(2):148. DOI:10.24014/jp.v15i2.7740.

- Hidayati, F, N, R. (2015). *Hubungan Antara Self Compassion dengan Work Family Conflict pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah*. *Jurnal Psikologi Undip Vol.14 No.2 Oktober 2015*, 183-189.
- Iskender, Mt & Hendek. (2009). *The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, And Control Belief About Learning In Turkish University Students*. *Social Behavior And Personality*, 37(5), 711-720.
- Marison, W. (2020). *Selama Pandemi Covid-19, Kasus Perceraian di Jakarta Timur Mencapai 900*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/09/03/15361611/selama-pandemi-covid-19-kasus-perceraian-di-jakarta-timur-mencapai-900>.
- Neff, K. D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. *Self and Identity*, 223–250. doi:10.1080/1529886039020903.5.
- Neff, K. D. (2004). *Self-Compassion and Psychological Well-Being*. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37. Retrieved from <http://self-compassion.org/wpcontent/uploads/publications/Self-compassion%20and%20Well-being.pdf>.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). *An Examination of Self-Compassion In Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits*. *Journal of Research in Personality*, 908–916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002.
- Neff, K. D. (2015). *The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion*. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-015-0479-3.
- Rahmat, A., Asri, A., & Wulandari, R. M. (2021). *Pengaruh Self-Compassion Dan Dukungan Sosial Terhadap Work-Family Conflict Pada Wanita Di Kota Makassar*. *Jurnal Sosialisasi*. Volume 8 No.2 Juli. DOI: <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i1.22909>.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11885-000>.
- Sutoyo, Anwar. (2008). *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*. Cetakan Ke-2, Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Wardi, R. & Ningsih, Y. (2021) *Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur*. *Jurnal Riset Psikologi* Volume 2021 No. 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754>.
- Yusuf, Syamsu, L.N. (2007). *Konseling Spiritual Theistik*. (Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Tetap Ilmu Pendidikan Bidang Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung: UPI.