

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA ISTRI ANGGOTA SATUAN BRIGADE MOBIL KEPOLISIAN DAERAH JAWA TENGAH (SATBRIMOB POLDA JATENG)

Annisa Putri Permatasari, Siswati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

channisap@gmail.com

Abstrak

Anggota Bhayangkari sebagai istri anggota Polri memegang peranan yang sangat penting dalam rumah tangga. Perpisahan dalam jangka waktu tertentu ketika suami melaksanakan dinas luar atau Bantuan Kendali Operasi (BKO) mengharuskan anggota Bhayangkari untuk dapat menyesuaikan diri, bangkit, dan beradaptasi dari situasi sulit atau yang disebut dengan resiliensi. *Self-compassion* dapat membantu anggota Bhayangkari dalam menghadapi situasi sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada istri anggota Satbrimob Polda Jateng. Populasi berjumlah 139 dan sampel penelitian sebanyak 73 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala resiliensi (36 aitem valid, $\alpha=0,913$) dan skala *self-compassion* (22 aitem valid, $\alpha=0,858$). Hasil analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,738$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada istri anggota Satbrimob Polda Jateng, dengan sumbangan efektif sebesar 54,5%.

Kata kunci: *self-compassion*; resiliensi; istri anggota satbrimob; bhayangkari

Abstract

Bhayangkari members, as the spouses of The National Police Force of Indonesia, play a very important role in the household. Temporary separation during duty calls or Bantuan Kendali Operasi (BKO) obliges Bhayangkari members to be resilient by adapting and empowering themselves during difficult situations. Self-compassion can also help Bhayangkari members in facing difficult situations. This research aims to seek the correlation between self-compassion and resilience among the wives of Satbrimob Polda Central Java. The research utilized 73 samples out of the total 139 populations. The survey method is conducted by using cluster random sampling. The data collection uses resilience scale (36 valid items, $\alpha = 0,913$) and self-compassion scale (22 valid items, $\alpha = 0,858$). The result of data analysis that used simple analysis regression showed the correlation coefficient $r_{xy} = 0,738$ with $p = 0,000$ ($p < 0,05$). This outcome shows that the hypothesis is acceptable. There is a positive link between self-compassion and resilience amongst the spouses of The National Police Force of Indonesia in Satbrimob Polda of Central Java, and the effective contribution is 54,5%.

Keywords: *self-compassion*; resilience; the wives of satbrimob; bhayangkari

PENDAHULUAN

Satuan Brigade Mobil (Satbrimob) merupakan salah satu korps tertua yang dimiliki oleh Kepolisian Negara Republik Indonesia yang bertugas melaksanakan kegiatan penanggulangan terhadap gangguan keamanan berintensitas tinggi antara lain terorisme, huru-hara atau kerusuhan massa, kejahatan terorganisir bersenjata api atau bahan peledak, penanganan senjata kimia, biologi, dan radioaktif (KBR) serta pelaksanaan kegiatan *search and rescue* (SAR) (Kepolisian Negara Republik Indonesia Daerah Jawa Tengah, "n.d").

Gangguan keamanan yang terjadi di Indonesia tidak dapat diprediksikan, sehingga setiap anggota Satbrimob harus selalu siap menerima segala perintah dari atasan setiap saat. Selain itu, anggota Satbrimob juga harus memiliki kesiapan dan kesediaan untuk dikirim ke daerah-daerah rawan konflik guna meningkatkan penjagaan keamanan di daerah tersebut atau sering juga disebut dengan Bantuan Kendali Operasi (BKO). Keadaan-keadaan tersebut mengharuskan anggota Satbrimob meninggalkan keluarga dan berpisah dalam jangka waktu tertentu demi menjalankan tugasnya.

Bhayangkari adalah wadah dari persatuan istri anggota Polri, yang berdasarkan jiwa Pancasila dalam mewujudkan kesejahteraan lahir dan batin anggota Polri (Bhayangkari, 2016). Sebagai istri anggota Satbrimob, anggota Bhayangkari harus dapat menerima kondisi yang berkaitan dengan pekerjaan suaminya. Pada saat suami menjalankan dinas luar atau BKO dalam jangka waktu tertentu, istri harus dapat mengambil alih seluruh tanggung jawab suami dalam rumah tangga. Istri juga memiliki kewajiban untuk mengurus seluruh tugas harian tanpa bantuan suami seperti mengasuh anak, mengelola keuangan, dan memberikan rasa aman bagi seluruh anggota keluarga.

Bagi sebagian istri anggota Satrimob, perpisahan dalam jangka waktu tertentu yang harus dihadapi ketika suami sedang dinas luar atau menjalankan BKO bukan hal yang mudah, tetapi setiap individu memiliki kemampuan untuk berusaha keluar dari situasi yang menekan dan tidak menyenangkan dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut. Kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari situasi sulit disebut dengan resiliensi (Masten dalam Snyder & Lopez, 2007).

Setiap individu membutuhkan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi masalah, stres, dan konflik (Reivich & Shatte, 2002). Situasi yang dihadapi oleh istri anggota Satbrimob menuntut individu untuk memiliki tingkat resiliensi yang tinggi agar lebih adaptif dan dapat menyelesaikan segala urusan rumah tangga tanpa merasa terbebani. Faktanya, tidak semua istri anggota Satbrimob memiliki resiliensi yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Syaiful (2015) memberikan gambaran bahwa terdapat 56,2% istri Brimob di Jakarta yang ditinggal suami ber dinas ke daerah berkonflik, menunjukkan tingkat resiliensi rendah.

Resiliensi penting untuk mempertahankan kesehatan dan *psychological well-being*. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung merasa lebih positif ketika berada pada kondisi stres (Strand, Reich, & Zautra, 2009). Siebert (2005) menyatakan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang baru dengan cepat dan dapat melalui perubahan yang terjadi secara terus-menerus di dalam kehidupan.

Seringkali individu merasa terisolasi ketika menghadapi penderitaan atau situasi sulit, merasa bahwa kegagalan, kelemahan, dan kesulitan adalah sesuatu yang tidak normal sehingga cenderung menyalahkan diri sendiri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan individu agar tidak menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau situasi sulit yaitu dengan cara menumbuhkan perasaan untuk menerima dan menyayangi diri sendiri atau disebut dengan istilah *self-compassion*.

Germer (2009) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan penerimaan diri ketika sedang mengalami penderitaan. Neff dan McGehee (2010) mengartikan *self-compassion* sebagai cara adaptif yang dapat menghubungkan dengan diri ketika menghadapi kekurangan diri atau keadaan hidup yang sulit. *Self-compassion* merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi emosi yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* juga dapat membebaskan individu dari hal-hal destruktif

akibat reaksi emosional yang sering menguasai diri (Neff, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi dampak dari peristiwa negatif dalam kehidupan (Germer, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Yarnell dan Neff (2013) menunjukkan hasil bahwa individu yang *self-compassionate* menyelesaikan masalah dengan cara menyeimbangkan kebutuhan diri dan orang lain. Partisipan dengan *self-compassion* yang tinggi memilih untuk melakukan kompromi daripada mengesampingkan kebutuhan mereka ketika memiliki permasalahan dengan ibu, ayah, sahabat, dan pasangannya. Partisipan yang *self-compassionate* juga menunjukkan perasaan yang jujur ketika menyelesaikan konflik dalam hubungan (dalam semua konteks) daripada individu dengan *self-compassion* yang rendah. Individu dengan *self-compassionate* mengalami gejala emosional yang lebih rendah ketika mencoba untuk memutuskan bagaimana cara menyelesaikan konflik dalam hubungan.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada istri anggota Satbrimob Polda Jateng?”. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan bukti empirik mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada istri anggota Satbrimob Polda Jateng.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah istri anggota Satbrimob Polda Jateng dengan karakteristik subjek memiliki suami yang sudah pernah melaksanakan dinas luar atau Bantuan Kendali Operasi (BKO), pendidikan minimal SMA sederajat, dan berdomisili di RT 10 Asrama Satbrimob Sronol. Populasi pada penelitian ini berjumlah 139 orang dengan sampel penelitian sebanyak 73 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Penelitian ini menggunakan dua buah skala, yaitu Skala Resiliensi dan Skala *Self-compassion*. Skala resiliensi terdiri dari 36 aitem valid ($\alpha=0,913$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002): regulasi emosi (emotion regulation), kontrol impuls (*impulse control*), optimism (*optimism*), analisis sebab-akibat (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self-efficacy*), dan menjangkau keluar (*reaching out*). Skala *self-compassion* terdiri dari 22 aitem valid ($\alpha=0,858$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self-compassion* menurut Neff (2011) yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis penelitian adalah metode analisis regresi sederhana (anareg) dengan bantuan SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standart Deviasi	Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi	P	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	66,37	6,091	1,111	0,169	P>0,05	Normal
Resiliensi	114,56	9,975	0,776	0,583	P>0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov variabel *self-compassion* sebesar 1,111 dengan $p = 0,169$ ($p > 0,05$) dan variabel resiliensi sebesar 0,776 dengan $p = 0,583$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan distribusi data tersebut normal.

Tabel 2.

Uji Linieritas

Hubungan Variabel	Nilai F	Signifikansi	P	Keterangan
Hubungan antara <i>self-compassion</i> dan resiliensi	84,986	0,000	P<0,05	Linier

Uji linieritas dari variabel *self-compassion* dan resiliensi menunjukkan nilai F sebesar 84,986 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3.

Uji Hipotesis 1

Model	Koefisien tidak terstandar		Koefisien standar	T	Signifikansi
	B	Std. Error	Beta		
Konstanta	34,331	8,739		3,928	0,000
<i>Self-compassion</i>	1,209	0,131	0,738	9,219	0,000

Berdasarkan hasil dari analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,738$ dengan $p = 0,000$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa arah hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi adalah positif dan signifikan. Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi dapat diterima. Persamaan garis linier berdasarkan tabel yaitu $Y = 34,331 + 1,209 X$, yang berarti bahwa variabel resiliensi (Y) akan berubah sebesar 1,209 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel *self-compassion*.

Tabel 4.

Uji Hipotesis 2

R	Koef. Determinasi	Koef. Determinasi Biasa	Perkiraan Kesalahan
0,738	0,545	0,538	6,777

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,545 memiliki arti bahwa variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 54,5% pada variabel resiliensi, sedangkan sisanya 45,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini. Perkiraan kesalahan sebesar 6,777 termasuk dalam jumlah kecil. Semakin kecil perkiraan kesalahan akan membuat model regresi semakin tepat dalam memprediksi variabel dependen.

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi, individu akan mampu melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan dengan lebih mudah. Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Smeets, Neff, Alberts, dan Peters (2014) terhadap 52 orang mahasiswi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa program intervensi *self-compassion* yang singkat dapat meningkatkan resiliensi dan *well-being* secara efektif bagi mahasiswi. Selain itu, program intervensi *self-compassion* juga dapat membantu mahasiswi menghadapi tantangan dalam kehidupan di universitas, karena program ini dapat meningkatkan kepercayaan diri partisipan dalam menghadapi situasi yang menantang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hayter dan Dorstyn (2013) melakukan penelitian terhadap 97 individu dewasa yang mengalami spina bifida memberikan hasil bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* berhubungan dengan resiliensi. Apabila individu memiliki sumber penghargaan positif dan

mampu bersikap baik terhadap diri sendiri, hal ini akan cenderung mendorong adaptasi yang positif saat menghadapi kesulitan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa 78% atau sebanyak 57 orang istri anggota Satbrimob Polda Jateng memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Pada penelitian ini, subjek yang berada pada rentang usia 31 – 60 tahun sebanyak 63 orang atau sebesar 87% dari jumlah subjek. Hasil tersebut dapat didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh DeSouza dan Hutz (2016) yang menyatakan bahwa individu dewasa dengan usia 31 sampai dengan 66 tahun memiliki skor *self-compassion* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan individu dalam kelompok usia antara 18 sampai dengan 30 tahun. Hasil ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Vonk (2009) yaitu *self-compassion* berhubungan positif dengan usia. Artinya, tingkat *self-compassion* akan meningkat seiring bertambahnya usia.

Istri anggota Satbrimob Polda Jateng mayoritas memiliki resiliensi yang tinggi, yaitu pada 46 orang (63%). Tingginya tingkat resiliensi subjek dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu dukungan sosial. Schoon (2006) menjelaskan bahwa kekuatan komunitas yang positif seperti dukungan dan hubungan dengan tetangga, serta perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari masyarakat juga merupakan faktor penting yang memengaruhi resiliensi. Bagi istri anggota Satbrimob, Bhayangkari dapat menjadi salah satu komunitas positif yang dapat memberikan dukungan sosial. Adanya pertemuan Bhayangkari setiap bulan, arisan rutin, dan kegiatan-kegiatan lain seperti olahraga bersama dapat menjadi wadah untuk saling mengenal satu sama lain sehingga individu memiliki *significant other* pada lingkungan sosial seperti tetangga atau sesama anggota Bhayangkari yang dapat saling memberikan dukungan dalam berbagai situasi, terutama ketika sedang dalam situasi yang penuh dengan tekanan. Faktor lainnya yaitu faktor perkembangan. Feder, Nestler, Westphal, dan Charney (2010) menjelaskan bahwa stres yang dapat dikelola sepanjang tahap perkembangan dapat meningkatkan respon lebih adaptif terhadap stres yang terjadi di masa datang. Anggota Bhayangkari akan dapat mengatasi *stressor* dengan lebih baik apabila sebelumnya sudah pernah mengalami dan berhasil mengatasi *stressor* tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada istri anggota Satbrimob. Koefisien korelasi penelitian ini sebesar 0,738 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi subjek, dan sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah tingkat resiliensi yang dimiliki oleh subjek. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 54,5% terhadap resiliensi sedangkan 45,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.

Merujuk pada hasil penelitian, subjek diharapkan untuk tetap mempertahankan *self-compassion* dan resiliensi yang telah berada dalam kategori tinggi agar mampu menghadapi situasi sulit yang akan terjadi di masa datang, terutama ketika suami sedang melaksanakan dinas luar atau BKO. Beberapa cara dapat dilakukan yaitu, melakukan *sharing* kepada sesama anggota Bhayangkari serta aktif mengikuti kegiatan Bhayangkari, sehingga individu dapat saling memberikan dan mendapatkan dukungan sosial dari sesama anggota Bhayangkari. Cara lain untuk meningkatkan *self-compassion* yaitu melakukan hobi yang digemari dan melakukan praktik *mindfulness*. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengontrol karakteristik subjek yaitu usia pernikahan subjek, intensitas perpisahan subjek dengan suami karena menjalankan BKO, durasi suami

melaksanakan BKO, dan daerah atau tempat suami menjalankan BKO. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti variabel lain yang diduga turut memengaruhi resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhayangkari. (2016). *Tentang kami*. Diunduh 7 Januari, 2017, dari <http://bhayangkari.or.id>
- DeSouza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia, Vol. 26, No. 64*, 181-188. doi:10.1590/1982-43272664201604
- Feder, A., Nestler, E. J., Westphal, M., & Charney, D. S. (2010). Psychobiological mechanisms of resilience. Dalam Reich, J. W., Zautra, A., J., & Hall, J., S. (Eds.), *Handbook of adult resilience* (hal. 35-47). New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Hayter, M., & Dorstyn, D. (2013). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord, 1-5*. doi:10.1038/sc.2013.152
- Kepolisian Negara Republik Indonesia Daerah Jawa Tengah. ("n.d"). *Satuan kerja*. Diunduh 3 Januari, 2017, dari <http://jateng.polri.go.id/satuan-kerja/>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9:3*, 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality 77:1*, 23-48. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Pengelola Informasi dan Dokumentasi Humas Polri. (2013). *Beranda*. Diunduh 3 Januari, 2017, dari: <http://humas.polri.go.id>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essentials skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptation in changing times*. New York: Cambridge University Press.
- Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effect of a brief of self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology, Vol. 70(9)*, 794-807. doi:10.1002/jclp.22076
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical exploration of human strengths*. Thousand Oaks: Sage Publication, Inc.
- Strand, E. B., Reich, J. W., & Zautra, A. J. (2009). Positive experiences. Dalam Lopez, S. J. (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (hal. 721-727). Chichester: Blackwell Publishing.
- Syaiful, R. (2015). Derajat resiliency istri brimob di Jakarta yang ditinggal berdinis ke daerah berkonflik. *Undergraduate Thesis, Universitas Kristen Maranatha*. Diunduh dari <http://repository.maranatha.edu/19941/>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*, 146-159. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>