

Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu (The Urgency of Self-Compassion for Individual Mental Health)

Diani Akmalia Apsari¹, Hanggara Budi Utomo¹

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang

E-mail: diani.akmalia.2308118@students.um.ac.id

Abstract

High prevalence of mental health cases is not followed by optimal mental health services that are accessible to most public. Individual barriers are needed such as self-compassion skills. The purpose of this study is to describe the dynamics of individual self-compassion with mental health problems. This study used a qualitative approach with a systematic literature review method. The data mining using Publish and Perish for the last 5 years of research (2019-2023), was limited to English-language, and Scopus-indexed literature by excluding proceedings and book chapters. 6 literatures most relevant to the research topic were obtained from high quality databases (Taylor & Francis, Springer Link, APA, and Oxford Academic). The result is that self-compassion has an important role in the dynamics of mental health, where increasing self-compassion can contribute to better mental health. Self-compassion important for individuals to better cope with pressure and stress, and maintain good mental health. This literature review hopes to provide information the role of self-compassion as a barrier mental health problems.

Keywords: mental-health; psychology positive; self-compassion

Abstrak

Tingginya kasus kesehatan mental tidak dibarengi dengan pelayanan kesehatan mental yang optimal untuk dijangkau masyarakat. Diperlukan barier individu berupa kemampuan self-compassion. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan dinamika self-compassion individu dalam permasalahan kesehatan mentalnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur sistematis. Proses pencarian data menggunakan Publish and Perish pada penelitian 5 tahun terakhir (2019-2023), terbatas pada literatur berbahasa Inggris dan terindeks scopus dengan mengeksklusikan prosiding dan book chapter. Didapatkan 6 literatur yang paling relevan dengan topik penelitian berasal dari database yang berkualitas yaitu Taylor & Francis, Springer Link, APA, dan Oxford Academic. Hasil tinjauan literatur adalah self-compassion memiliki peran yang penting dalam dinamika kesehatan mental, di mana peningkatan self-compassion dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Peran self-compassion penting bagi individu untuk dapat lebih mampu menghadapi tekanan dan stres, serta menjaga kesehatan mentalnya dengan baik. Tinjauan literatur ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai pentingnya peran self-compassion sebagai variabel psikologi positif yang melindungi individu dari permasalahan kesehatan mental.

Kata kunci: kesehatan mental; psikologi positif; welas asih diri

Copyright © 2023. Nama Penulis. All Right Reserved

Submitted: 2024-03-22

Revised: 2024-04-23

Accepted: 2024-05-03

Published: 2024-05-03

Pendahuluan

Data survei yang dirilis *World Health Organization* (2017) menyatakan bahwa permasalahan kesehatan mental dialami oleh 10 % hingga 20 % anak-anak dan remaja dari seluruh dunia. Kesehatan mental yang paling banyak menjangkit mereka adalah gangguan kecemasan umum dan depresi (Mental Health Foundation, 2018). Kementerian Kesehatan (2018) menjelaskan bahwa jumlah anak dengan permasalahan kesehatan mental pada usia 15 tahun memiliki prevalensi mencapai 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Jumlah ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan survei pada tahun 2013 yaitu sebesar 6%. I-NAMHS (2022) menyatakan bahwa sekitar 34,9 persen atau sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah mental.

Tingginya kasus kesehatan mental ini memerlukan penanganan profesional. Namun pelayanan kesehatan mental yang belum menyeluruh dan sulit untuk dijangkau masyarakat. Menurut Pasaribu Habeahan, Zahroh Shaluhiah, and Dwi Sutiningsih (2023) ini dapat disebabkan oleh sumber daya yang minim, pengetahuan tenaga kesehatan yang masih kurang mengenai urgensi kesehatan mental, nilai anggaran kesehatan mental yang disediakan pemerintah masih rendah, serta kurangnya dukungan dari pemangku kebijakan. Di samping itu masyarakat juga seringkali terhambat biaya, ketersediaan psikolog/ psikiater, masalah anonimitas, lokasi, dan waktu untuk mendapatkan perawatan yang memadai. Keadaan ini mengharuskan individu perlu memiliki atribut psikologi positif sebagai barrier untuk diri sendiri tentang latar belakang permasalahan.

Berdasarkan pemaparan WHO (2022), kesehatan mental adalah kondisi individu sejahtera secara mental sehingga memungkinkan dirinya untuk dapat melalui tekanan kehidupan, mereka sadar akan kemampuan pribadi, mampu belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat berkontribusi sebagai masyarakat sosial. Kesehatan mental lebih dari sekedar tidak mengidap gangguan mental, melainkan sebuah keadaan kontinum yang kompleks dan bervariasi di setiap orang. Individu yang sehat mental akan mampu untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia. Adapun keadaan sehat mental tergantung pada variasi tingkat kesulitan dan penderitaan yang dialami.

Terdapat banyak faktor-faktor yang dapat menentukan kesehatan mental, faktor tersebut terbagi menjadi tiga, yaitu faktor individual, sosial, dan struktural (WHO, 2022). Faktor individu mencakup faktor psikologis dan biologis diantaranya adalah (1) keterampilan emosional individu, (2) penggunaan zat-zat terlarang maupun obat lain, dan (3) genetika yang dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan mental. Adapun faktor sosial dan struktural yang dimaksud adalah (1)



kondisi sosial individu, baik dalam lingkup ekonomi maupun geopolitik, serta dengan adanya lingkungan yang tidak menguntungkan (kemiskinan, kekerasan, ketidaksetaraan, dan deprivasi lingkungan). Faktor-faktor ini dapat menekan dari satu sisi, tapi juga tidak menutup kemungkinan dialami oleh individu secara bersamaan.

WHO (2022) menambahkan bahwa individu dapat memiliki faktor protektif sebagai pertahanan menghadapi permasalahan kesehatan mental. Faktor profektif tersebut adalah keterampilan sosial dan emosional individu seperti interaksi sosial positif, pendidikan berkualitas, pekerjaan yang layak, lingkungan yang aman, dan koheksi komunitas, di antara lain. Adanya faktor protektif ini menandakan bahwa individu juga memiliki kemampuan untuk melalui permasalahan kesehatan mental sendiri.

Self-compassion adalah satu variabel yang sering dihubungkan dengan keadaan tekanan psikologis. *Self-compassion* mencakup bagaimana kita berhubungan dengan diri kita sendiri ketika kita merasa gagal, tidak mampu, atau menderita secara pribadi (Neff 2003). Menurut Neff, *self-compassion* mencakup tiga komponen yang saling terkait, yaitu : (1) *self kindness vs self-judgment*, (2) *common humanity vs isolation*, (3) *mindfulness vs overidentification*.

Individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi, ketika mengalami rasa sakit atau kegagalan, ia akan memiliki sikap diri yang positif secara emosional serta berbuat baik dan pengertian terhadap diri sendiri. *Self-compassion* akan mengarahkan untuk melihat pengalaman buruk sebagai bagian dari pengalaman-pengalaman lainnya, tanpa memisahkan dan mengisolasi diri. *Self-compassion* akan membuat individu memiliki kesadaran yang seimbang tanpa mengidentifikasi kesalahan-kesalahan secara berlebihan.

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* dibentuk oleh beberapa faktor, diantaranya adalah : pola asuh, norma budaya, dan pengalaman pribadi. Pola asuh merupakan hubungan antara anak dengan orang tua. Orang tua akan mengajarkan anak untuk mengolah rasa empati, hal ini dapat memengaruhi kemampuan individu untuk merasakan empati terhadap diri sendiri. Norma budaya juga dapat memainkan peran dalam bagaimana *self-compassion* dikembangkan, karena budaya yang mendorong individualisme mungkin membuat *self-compassion* lebih sulit untuk diterapkan. Adapun pengalaman pribadi juga dapat mempengaruhi tingkat *self-compassion* individu. Kegagalan atau kesulitan serta keberhasilan yang diraih dapat menentukan olah rasa dan olah kasih sayang pada pencapaian diri sendiri.

Penelitian mengenai *self-compassion* sering dihubungkan dengan berbagai kondisi kesehatan mental (Yela, 2020), termasuk gejala depresi (Brophy et al. 2020),

kecemasan (Liu 2022), gangguan makan (Geller et al. 2020), dan stres umum lainnya (Bui et al. 2021). *Self-compassion* juga terbukti dapat mengurangi gejala depresi (Schnepper, Reichenberger, and Blechert 2020), gejala kecemasan (McEwan, Elander, and Gilbert 2018), ketidakpuasan tubuh (Mahon and Hevey 2023), dan stress umum lainnya (Bistricky et al. 2023).

Namun belum banyak tinjauan literatur yang fokus membahas mengenai dinamika yang terjadi antara *self-compassion* dengan kesehatan mental. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk merangkum penelitian-penelitian relevan dan menggambarkan dinamika *self-compassion* individu dengan permasalahan kesehatan mentalnya. Pertanyaan penelitiannya adalah bagaimana gambaran dinamika yang terjadi antara *self-compassion* dengan kesehatan mental individu. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai pentingnya kemampuan *self-compassion* individu sebagai upaya untuk menanggulangi permasalahan kesehatan mental.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* (Snyder 2019). Penelitian ini mengumpulkan, mengevaluasi, dan merangkum semua bukti yang tersedia dan relevan dengan pertanyaan penelitian. Proses pencarian data dilakukan menggunakan aplikasi *Publish and Perish*. Kata kunci yang digunakan adalah "*self-compassion*" dan "*mental-health*". Pencarian dilakukan pada penelitian yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir yaitu 2019-2023, terbatas pada literatur berbahasa Inggris, terindeks scopus, dan berasal dari database yang berkualitas yaitu Taylor & Francis, Springer Link, APA, dan Oxford Academic. Literatur berupa prosiding dan *book chapter* dieksklusikan. Dari hasil pencarian, peneliti memilih 6 literatur yang paling relevan dengan topik penelitian dengan sitasi terbanyak.

Hasil

Dari proses pengumpulan literatur, terpilih 6 literatur ilmiah yang paling relevan dengan pertanyaan penelitian : bagaimana gambaran dinamika yang terjadi antara *self-compassion* dengan kesehatan mental. Berikut hasil tinjauan literatur pada tabel 1.



Tabel 1. Hasil Tinjauan Literatur

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Hasil Penelitian
1	(Kotera, Green, and Sheffield 2019)	Mental Health Attitudes, Self-Criticism, Compassion and Role Identity among UK Social Work Students	Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa <i>social work</i> di UK memiliki tingkat persepsi negatif yang lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental. <i>Self criticism</i> , <i>self-compassion</i> , dan <i>role identity</i> berkorelasi secara signifikan dan merupakan prediktor independen yang signifikan dari gejala kesehatan mental.
2	(Kotera, Green, and Sheffield 2021)	Mental Health of Therapeutic Students: Relationships with Attitudes, Self-Criticism, Self-Compassion, and Caregiver Identity	Penelitian ini menemukan bahwa sikap kesehatan mental, <i>self criticism</i> , <i>self reassurance</i> , dan <i>self-compassion</i> memprediksi 53% dalam masalah kesehatan mental.
3	(Kotera 2019)	Mental Health of UK University Business Students: Relationship with Shame, Motivation and Self-Compassion	Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa bisnis di Inggris memiliki tingkat <i>shame</i> yang lebih tinggi dan motivasi ekstrinsik yang lebih tinggi, serta tingkat <i>self-compassion</i> yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa pekerja sosial. <i>Self-compassion</i> ditemukan merupakan faktor signifikan dalam mengurangi gejala kesehatan mental.
4	(Kotera 2021a)	Mental Health of Malaysian University Students: UK Comparison, and Relationship between Negative Mental Health Attitudes, Self-Compassion, and Resilience.	Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa Malaysia memiliki tingkat masalah kesehatan mental yang lebih tinggi dan sikap negatif terhadap kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa di Inggris. <i>Self-compassion</i> memediasi hubungan antara sikap negatif terhadap kesehatan mental dan masalah kesehatan mental, sementara <i>resilience</i> tidak memoderasi hubungan yang sama.
5	(Kotera 2021b)	Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of	Penelitian ini menemukan bahwa <i>engagement</i> , <i>motivation</i> , <i>self-compassion</i> , dan <i>well being</i> berkorelasi dengan

	Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-Being on Mental Health	kesehatan mental dan dapat memprediksinya. <i>Self-compassion</i> merupakan prediktor independen terkuat untuk kesehatan mental.
6	(Yela 2020) Self-Compassion, Meaning In Life, and Experiential Avoidance Explain the Relationship between Meditation and Positive Mental Health Outcomes	Penelitian ini menemukan bahwa meditasi secara teratur dapat meningkatkan kesehatan mental. <i>Self-compassion, meaning in life, dan experiential avoidance</i> menjadi komponen aktif dari praktik meditasi yang sehat. Terdapat hubungan antara meditasi, <i>self-compassion, meaning in life, dan experiential avoidance</i> , serta dampaknya terhadap kesehatan mental.

Pembahasan

Self-compassion merupakan variabel yang penting dalam kesehatan mental individu. *Self-compassion*, yang merupakan sikap untuk bersikap baik dan memahami kelemahan dan kekurangan diri sendiri, telah terbukti dapat mengurangi tekanan mental dengan membangun resiliensi (Kotera, 2021a). Berdasarkan hasil tinjauan literatur, penelitian telah menunjukkan bahwa *self-compassion* secara konsisten berhubungan dengan kesehatan mental yang positif. Hal ini termasuk penurunan psikopatologi dan peningkatan kesejahteraan positif (Yela, 2020). Dapat diartikan bahwa tingkat kemampuan *self-compassion* yang semakin tinggi akan membuat kesehatan mental individu lebih baik. Dalam prosesnya, *self-compassion* juga dapat mengurangi *self-criticism* dan secara bersamaan kesehatan mental jadi meningkat (Kotera et al., 2019). Pada mahasiswa, mereka yang bersikap lebih baik terhadap diri sendiri cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dengan melawan kritik diri sendiri (Kotera 2022).

Self-compassion juga merupakan variabel mediator dari dampak permasalahan kesehatan mental. Penelitian Kotera (2019) menemukan bahwa *self-compassion* dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap gejala kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa seringkali mengalami tekanan akademis, stres, dan kecemasan sehingga mengarahkan pada permasalahan kesehatan mental. Namun, penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya memiliki efek moderasi terhadap masalah kesehatan mental, tetapi juga dapat menjadi variabel mediator yang memengaruhi dampaknya.



Tidak hanya itu, *self-compassion* juga merupakan variabel prediktor yang kuat untuk memprediksi kesehatan mental individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kotera et al. (2019) *self-compassion* merupakan prediktor signifikan dari gejala kesehatan mental. Bahkan pada mahasiswa Inggris dan Malaysia, *self-compassion* merupakan prediktor kunci dari kesehatan mental yang baik (Kotera, 2021a). Selain itu, *self-compassion* juga berperan sebagai mekanisme ketahanan dan strategi pengaturan emosi adaptif, yang dapat melindungi individu dari psikopatologi (Kotera, 2022). Dengan adanya *self-compassion*, individu dapat mengembangkan ketahanan terhadap tekanan dan stres, serta mampu mengatur emosinya dengan baik. Penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap gejala kesehatan mental, terutama ketika sikap terhadap kesehatan mental cenderung negatif (Kotera, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan literatur, maka secara lebih spesifik *self-compassion* memberikan pemaknaan tujuan individu untuk memperbaiki diri sendiri dan membuat perubahan hidup yang positif sehingga meminimalisir perilaku yang merugikan diri individu. *Self-compassion* memiliki peran yang penting dalam dinamika kesehatan mental, di mana peningkatan *self-compassion* dapat berkontribusi bagi individu untuk lebih mampu menghadapi tekanan dan stres, dan menjaga kesehatan mentalnya dengan baik.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitas *self-compassion* untuk menurunkan permasalahan kesehatan mental. Desain penelitian yang digunakan dapat berupa eksperimen dengan partisipan yang luas, tidak hanya pada populasi mahasiswa.

Referensi

- Bistricky, S., A. K. Lopez, T. B. Pollard, A. Egan, and ... 2023. "Brief Multimodal Intervention to Address Bedtime Procrastination and Sleep through Self-Compassion and Sleep Hygiene during Stressful Times." *MedRxiv*. doi: 10.1101/2023.04.16.23288655.abstract.
- Brophy, Kyla, Elmar Brähler, Andreas Hinz, Silke Schmidt, and Annett Körner. 2020. "The Role of Self-Compassion in the Relationship between Attachment, Depression, and Quality of Life." *Journal of Affective Disorders* 260(August 2019):45–52. doi: 10.1016/j.jad.2019.08.066.
- Bui, T. H. T., T. N. T. Nguyen, H. D. Pham, C. T. Tran, and ... 2021. "The Mediating

-
- Role of Self-Compassion between Proactive Coping and Perceived Stress among Students." *Science* doi: 10.1177/00368504211011872.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, and Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. 2022. *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*. Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Geller, J., A. C. Kelly, L. Samson, M. M. Iyar, and ... 2020. "The Relation between Two Barriers to Self-compassion and Clinical Characteristics in Individuals with Eating Disorders." *European Eating* doi: 10.1002/erv.2764.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kotera, Y. 2019. "Mental Health of UK University Business Students: Relationship with Shame, Motivation and Self-Compassion." *Journal of Education for Business* 94(1):11–20. doi: 10.1080/08832323.2018.1496898.
- Kotera, Y. 2021a. "Mental Health of Malaysian University Students: UK Comparison, and Relationship between Negative Mental Health Attitudes, Self-Compassion, and Resilience." *Higher Education* 81(2):403–19. doi: 10.1007/s10734-020-00547-w.
- Kotera, Y. 2021b. "Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-Being on Mental Health." *International Journal of Mental Health and Addiction* 19(1):227–39. doi: 10.1007/s11469-019-00169-z.
- Kotera, Y. 2022. "Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion." *International Journal of Mental Health and Addiction* 20(3):1611–26. doi: 10.1007/s11469-020-00466-y.
- Kotera, Yasuhiro, Pauline Green, and David Sheffield. 2019. "Mental Health Attitudes, Self-Criticism, Compassion and Role Identity among UK Social Work Students." *The British Journal of Social Work* 49(2):351–70. doi: 10.1093/bjsw/bcy072.
- Kotera, Yasuhiro, Pauline Green, and David Sheffield. 2021. "Mental Health of Therapeutic Students: Relationships with Attitudes, Self-Criticism, Self-Compassion, and Caregiver Identity." *British Journal of Guidance & Counselling* 49(5):701–12. doi: 10.1080/03069885.2019.1704683.
- Liu, X. 2022. "The Roles of Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in the Relationship between Self-Compassion and Loneliness: A Serial Mediation Model." *Current Psychology* 41(8):5249–57. doi: 10.1007/s12144-020-01001-x.
- Mahon, Ciara, and David Hevey. 2023. "Pilot Trial of A Self-Compassion Intervention to Address Adolescents' Social Media-Related Body Image Concerns." *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 28(1):307–22. doi: 10.1177/13591045221099215.
- McEwan, K., J. Elander, and P. Gilbert. 2018. "Evaluation of a Web-Based Self-Compassion Intervention to Reduce Student Assessment Anxiety." ... *Education and Psychology*.
- Neff, Kristin. 2003. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself." *Self and Identity* (2):85–101. doi:
-



10.1080/15298860390129863.

- Pasaribu Habeahan, Rosdiana Oktaviani, Zahroh Shaluhiah, and Dwi Sutiningsih. 2023. "Pelayanan Kesehatan Jiwa Dan Faktor Yang Mempengaruhinya Di Pusat Kesehatan Masyarakat: Literature Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6(6):1047–56. doi: 10.56338/mppki.v6i6.3507.
- Schnepper, Rebekka, Julia Reichenberger, and Jens Blechert. 2020. "Being My Own Companion in Times of Social Isolation – A 14-Day Mobile Self-Compassion Intervention Improves Stress Levels and Eating Behavior." *Frontiers in Psychology* 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.595806.
- Snyder, Hannah. 2019. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104(August):333–39. doi: 10.1016/j.jbusres.2019.07.039.
- WHO. 2022. "Mental Health." *World Health Organization*. Retrieved (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>).
- World Health Organization. 2017. *Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health*.
- Yela, J. R. 2020. "Self-Compassion, Meaning in Life, and Experiential Avoidance Explain the Relationship between Meditation and Positive Mental Health Outcomes." *Journal of Clinical Psychology* 76(9):1631–52. doi: 10.1002/jclp.22932.