

Belas kasih diri (*self-compassion*) dan pengorbanan (*altruism*) pada suku Tengger

Puji Rahayu^a, Femita Adelina^a, Satria Kamal^a, Wahyu Nurramadan Widayanto^a dan Cholichul Hadi^b

^aProdi Magister Psikologi Profesi, Universitas Airlangga, Surabaya – Indonesia

^bFakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya – Indonesia

Korespondensi: puji.rahayu2017@psikologi.unair.ac.id

Diserahkan: 12 Mei 2019

Diterima: 1 Juli 2019

Abstrak. Suku Tengger diketahui memiliki rasa kasih sayang kepada orang miskin, memberi pertolongan kepada orang yang susah, tidak mempunyai rasa benar, pandai, kaya, dan harus mengakui bahwa semua itu milik Tuhan. Self-compassion yang rendah membuat altruism menjadi rendah hal ini berarti individu memiliki keterpaksaan dalam peduli pada lingkungan sekitarnya yang dapat berujung pada tindakan negatif dan agresif. Altruism yang rendah membuat individu tidak bisa bertindak secara kooperatif dan berujung dengan hidup yang tidak bahagia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa belas kasih diri (*self-compassion*) dan pengorbanan (*altruism*) pada Suku Tengger. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus ins-trumental. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling, dan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, analisis data menggunakan analisis tematik. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah masyarakat suku Tengger, berusia 25 sampai 45 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa belas kasih diri dan pengorbanan merupakan nilai yang penting bagi Suku Tengger. Belas kasih diri dan pengorbanan tidak bisa dihilangkan dari kehidupan suku Tengger karena merupakan nilai adat yang dijunjung tinggi. Saran dari riset ini adalah untuk menjaga nilai budaya pada suku Tengger sebagai manifestasi stabilitas kesehatan mental.

Abstract. Tengger tribe known to have compassion to the poor, bring relief to those in distress, do not have a sense of right, clever, rich, and have to admit that all that belongs to God. Self-compassion is low making altruism is low it means that people have a compulsion in the matter on the surrounding environment that can result in negative and aggressive actions. Altruism is low making individual can not act in a cooperative and culminate with an unhappy life. The purpose of this study is to analyze the mercy of self-compassion and altruism in Tengger tribe. This study used a qualitative approach with case study method-trumental ins. The sampling technique used was purposive sampling technique, and technique pengumpulan data using in-depth interviews, analysis of data using thematic analysis. The criteria for the participants in this study is a tribal society Tengger, aged 25 to 45 years. The results of this study show that compassion and altruism is an important value for Tengger tribe. Self-compassion and altruism can not be eliminated from the Tengger tribe lives because it is the traditional values upheld. Suggestions of research ini adalah to maintain the Tengger cultural values as a manifestation of mental health stability.

Kata kunci: self-compassion, altruism, suku Tengger.

1. Pendahuluan

Masyarakat suku Tengger mengembangkan pandangan hidup yang disebut pengetahuan tentang watak yaitu *prasaja* (jujur), *prayoga* (senantiasa bersikap bijaksana), *pranata* (patuh kepada pimpinan/pemerintah), *prasetya* (setya), *prayitna* (waspada). Sikap hidup masyarakat suku Tengger lainnya adalah tata *tentrem* (tidak banyak risiko), *ojojowal-jawil* (jangan suka mengganggu orang lain), kerja keras, dan tetap mempertahankan tanah milik secara turun-temurun (Sukari, et al., 2004). Sikap mereka terhadap hasil kerja bukanlah semata-mata mengumpulkan harta demi kepentingan pribadi, akan tetapi untuk menolong sesamanya. Dengan demikian, di lingkungan masyarakat suku Tengger

tidak pernah ditemukan kasus kelaparan. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh kompetensi dalam pekerjaan yang mereka lakukan, kompetensi mereka termasuk pengetahuan, skill, dan perilaku mereka dalam bekerja sehingga mendapatkan hasil yang baik dalam pekerjaannya (Hadi et.al., 2015).

Belas kasih diri (*self-compassion*) dan pengorbanan (*altruism*) merupakan konsep yang menarik untuk dikaji pada suku Tengger dikarenakan kelima pandangan hidup tersebut membuat masyarakat suku Tengger mengembangkan sikap kepribadian yang khas seperti rasa malu apabila tidak ikut serta dalam kegiatan sosial (e.g. membangun Pura), sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan sehingga menganggap kesulitan adalah bagian dari hidup yang harus dijalani disebut sebagai *self-compassion*. Neff (2003) memaparkan bahwa *self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan individu dan mengakui bahwa pengalaman sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya.

Pandangan yang menekankan kewajiban manusia memberikan pengabdian, rasa cinta, dan tolong menolong terhadap sesama atau orang lain disebut sebagai *altruism*. Di sisi lain, hubungan manusia dengan manusia pada Suku Tengger diwujudkan dalam sikap hidup *sesanti panca setia, guyub rukun, sanjan-sinanjan* (saling mengunjungi), *sayan* (gotong royong) yang didasari semboyan "*sepi ing pamrih, rame ing gawe*", dan *genten kuat* (saling tolong menolong) (Sukari, et al., 2004). Nilai dan sikap tersebut mengacu pada konsep *altruism*. *Altruism* merupakan motif untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa sadar untuk kepentingan pribadi seseorang Menurut Myers (2012) *altruism* tidak dapat diukur menggunakan angka, namun bisa di analisis melalui perbuatan yang tampak dan dapat diindra oleh panca indra. Untuk mendeteksi seberapa besar tingkat altruis seseorang, dapat dilihat dari aspek-aspek atau karakteristik *altruism*, yaitu memiliki empati, meyakini keadilan dunia, tanggungjawab sosialnya tinggi, memiliki kontrol diri secara internal, dan ego yang rendah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *altruism* (Dewi & Hidayati, 2015). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang *self-compassion* dan *altruism* pada suku Tengger.

Self-compassion merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap individu. *Self-compassion* dapat dirasakan oleh individu secara nyaman dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri apa adanya, selain itu dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Ramadhani & Nurdibyanandaru: 2014). *Self-compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang terkait untuk memahami penyebab penderitaan dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran, dan perilaku yang menyebabkan munculnya *compassion*.

Secara umum, *self-compassion* dapat diartikan sebagai bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. *Self-compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan perasaan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Self-compassion* memiliki tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*, yaitu:

- *Self-Kindness*. *Self-kindness* merupakan kemampuan individu untuk memahami diri sendiri tanpa memberikan penilaian negatif dan menghakimi diri sendiri saat mengalami kesulitan dan kegagalan. Individu akan memiliki *self-judgement* apabila menyerang dan memarahi dirinya sendiri ketika dihadapkan pada kesulitan ataupun kegagalan (Neff, 2009)

- *Sense of Common Humanity*. *Common Humanity* merupakan kesadaran individu bahwa semua manusia tidak sempurna. Kegagalan dan kesalahan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia. Ketika individu merasa bahwa kegagalan dan kesalahan yang terjadi tersebut hanya dialami oleh dirinya sendiri dan bukan yang dialami semua manusia, dapat menyebabkan individu tersebut mengalami *isolation* (Neff, 2009)
- *Mindfulness*. *Mindfulness* adalah kesadaran individu untuk melihat secara jelas dan seimbang mengenai pengalaman yang dialami, sehingga tidak mengabaikan aspek yang tidak disukai. Konsep ini mengarah pada kemampuan individu dalam mengalami kenyataan. Komponen ini dapat mencegah individu menjadi *over-identification*, yaitu kecenderungan merenungkan keterbatasan dan pandangan negatif terhadap diri sendiri, atau bisa juga disebut berpandangan sempit (Neff, 2009).

Pandangan yang menekankan kewajiban manusia memberikan pengabdian, rasa cinta, dan tolong menolong terhadap sesama atau orang lain disebut sebagai *altruism*. Sears (Nashori: 2008) memaparkan bahwa *altruism* adalah lawan dari egoisme. *Altruism* merupakan motif untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa sadar untuk kepentingan pribadi seseorang. Orang yang altruis peduli dan mau membantu sekalipun jika tidak ada keuntungan yang ditawarkan atau tidak ada harapan ia akan mendapatkan kembali sesuatu. Menurut Myers (2012) *altruism* tidak dapat diukur menggunakan angka, namun bisa di analisis melalui perbuatan yang tampak dan dapat diindra oleh panca indra. Untuk mendeteksi seberapa besar tingkat altruis seseorang, dapat dilihat dari aspek-aspek atau karakteristik *altruism*, yaitu memiliki empati, meyakini keadilan dunia, tanggungjawab sosialnya tinggi, memiliki control diri secara internal, dan ego yang rendah.

Menurut Baron & Byrne (2005) *altruism* yang sejati adalah kepedulian yang tidak mementingkan diri sendiri melainkan untuk kebaikan orang lain. Pendapat lain dikemukakan oleh Sears dkk (1994) *altruism* adalah tindakan sukarela yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan apapun. *Altruism* adalah bagian dari perilaku menolong dan lebih menunjukkan pada tindakan yang memotivasi keuntungan untuk individu lain daripada keuntungan untuk dirinya. Dari beberapa pengertian *altruism* tersebut dapat disimpulkan bahwa *altruism* adalah kepedulian seseorang untuk menolong orang lain secara sukarela tanpa mementingkan diri sendiri dan tanpa mengharapkan imbalan apapun.

Dewasa ini, *altruism* merupakan kesediaan seseorang untuk menolong orang lain. Suatu tindakan dapat dikategorikan sebagai *altruism* menurut Leeds (dalam Staub, 1978) harus memenuhi tiga kriteria: (1) tindakan itu merupakan tujuan dirinya dan diarahkan bukan untuk kepentingan pribadi, (2) tindakan itu dilakukan dengan sukarela, (3) tindakan itu menghasilkan kebaikan bagi orang lain. Sedangkan Myers (1996) menjelaskan *altruism* memiliki dimensi sebagai berikut:

1. *Emphaty*, seorang altruis merasa diri mereka bertanggungjawab, bersifat sosial, selalu menyesuaikan diri, toleran dapat mengontrol diri dan termotivasi membuat kesan baik.
2. *Belief on a just world*, seorang altruis percaya bahwa dunia adalah tempat yang baik dan dapat diramalkan bahwa yang baik selalu mendapatkan "hadiah" dan yang buruk mendapatkan "hukuman", dengan kepercayaan itu seseorang dapat dengan mudah menunjukkan tingkah laku menolong.
3. *Social responsibility*, setiap orang bertanggungjawab terhadap apapun yang dilakukan orang lain sehingga akan memunculkan perilaku saling tolong-menolong.
4. *Internal locus of control*, seorang altruis melakukan berbagai tindakan dimotivasi oleh kontrol internalnya (mis. kepuasan diri)
5. *Low egocentrism*, seorang altruis selalu mementingkan kepentingan lain terlebih dahulu dibandingkan kepentingan dirinya.

Hubungan manusia dengan manusia pada suku Tengger diwujudkan dalam sikap hidup *sesanti panca setia, guyub rukun, sanjan-sinanjan* (saling mengunjungi), *sayan* (gotong royong) yang didasari

semboyan “*sepi ing pamrih, rame ing gawe*”, dan *genten kuat* (saling tolong menolong) (Sukari, et al., 2004). Mengkaji *self-compassion* dan *altruism* pada suku Tengger diperlukan pemahaman komprehensif terhadap nilai-nilai yang mendasari sikap hidupnya. Dari penelitian yang dilakukan Neff, Pisitsungkararn, dan Hseih (2008) di AS, Thailand, dan Taiwan dapat disimpulkan bahwa derajat *self-compassion* lebih terkait dengan fitur budaya tertentu dalam suatu wilayah, daripada perbedaan budaya Timur dan Barat. Pendapat tersebut semakin menguatkan bahwa *self-compassion* pada suku Tengger tidak bisa digeneralisasi sebagai produk Timur melainkan sebagai produk khas yang hanya bisa dijelaskan dengan mengkaji secara mendalam nilai-nilai yang dipegang teguh sebagai sikap hidup pada suku Tengger. Disamping itu, sifat *altruism* diperoleh dari pengalaman individu dengan dunia sosialnya karena merupakan hasil belajar sehingga *altruism* tidak bisa timbul begitu saja sebagai warisan genetik yang ada dalam sifat dasar manusia (Shaffer, 1994). Pendapat di atas secara eksplisit menunjukkan bahwa sikap hidup yang dipegang teguh oleh suku Tengger memiliki pengaruh pada sikap altruis mereka.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *altruism* (Dewi & Hidayati, 2015). Hasil ini didukung oleh pernyataan Sheldon (2010) yaitu kasih sayang dan empati mampu mengarahkan keinginan individu untuk memahami penderitaan orang lain dan terpanggil untuk membantu. Di samping itu dengan tingginya derajat *altruism* individu maka berkurangnya sifat keragu-raguan saat menolong, berkurangnya tindakan agresif, lebih mudah untuk memaafkan individu lain, lebih bertindak, kooperatif dalam menghadapi suatu konflik, lebih banyak melakukan tindakan positif, memiliki kepedulian yang lebih sensitif dan responsif dalam berhubungan dengan individu lain, dan lebih bahagia dalam menjalani hidup (Batson, 2011).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan studi kasus instrumental. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah empat partisipan yang berasal dari suku Tengger. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah masyarakat suku Tengger, berusia 25 sampai 45 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam (*indepth interview*). Sedangkan untuk analisis data menggunakan teknik analisis tematik.

3. Hasil

Seluruh partisipan pada penelitian ini dapat memahami dan memaknai kegagalan dengan baik. Ketika tersakiti secara emosional partisipan tidak membenci dirinya dan mereka meyakini bahwa dirinya masih pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun berada dalam kondisi yang terburuk. Selain itu, mereka tidak serta merta mengabaikan dirinya ketika mendapat masa-masa sulit namun memberikan perhatian kepada diri mereka dengan cara berkumpul bersama teman atau keluarga dan orang-orang yang peduli dengan mereka. Kondisi tersebut membuat partisipan menerima dengan baik kelebihan serta kekurangan yang ada di dalam dirinya. Menurut mereka, dengan menerima kelebihan dan kekurangan, kehidupan yang mereka jalani menjadi semakin ringan dan nyaman. Afirmasi bahwa diri partisipan pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan dan kasih sayang meskipun dalam keadaan sulit merupakan hasil dari pemahaman partisipan terhadap kepribadian yang mereka miliki.

Selayaknya manusia biasa dalam menghadapi kegagalan atau kondisi terburuk hidupnya, seluruh partisipan pada awalnya mengkritik dirinya atas kegagalan atau kondisi buruk yang mereka alami. Namun seiring dengan waktu dan dibantu oleh lingkungan yang kooperatif membuat partisipan tidak rendah diri atas kondisi dirinya. Partisipan 2, partisipan 3, dan partisipan 4 percaya bahwa rasa

tidak menerima sifat-sifat dalam diri, putus asa, dan tidak peduli dengan diri sendiri itu hal yang salah sedangkan partisipan 1 meyakini bahwa menolak kekurangan diri sendiri dan mengkritik diri sendiri sampai berlarut-larut merupakan tindakan yang sia-sia dan tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dianut.

Dalam melihat sebuah kegagalan atau masalah dari sudut pandang yang lebih luas, seluruh partisipan memiliki pendapat yang sama yaitu peristiwa yang sedang dialaminya terjadi bukan semata-mata karena kesalahannya sendiri melainkan memang hal yang sudah sewajarnya terjadi. Partisipan 1 dan partisipan 2 meyakini bahwa kesulitan merupakan bagian dari hidup dan semua orang juga memiliki pemikiran yang sama sedangkan partisipan 3, dan partisipan 4 berpendapat bahwa kegagalan adalah hal yang manusiawi. Pemikiran tersebut menghindarkan mereka dari perasaan malu yang berlebihan sehingga merasa bertanggung jawab sendiri atas kegagalan dan kondisi buruk yang mereka alami dan berusaha mengisolasi diri dari kehidupan sosial.

Kemampuan dalam menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan tercermin dari perilaku menerima dengan bijak dan lapang dada serta berpikir jernih dalam menyelesaikan berbagai masalah yang muncul pada kehidupan partisipan. Namun, derajat emosi tetaplah subjektif, setiap partisipan memiliki cara mengontrol emosi yang berbeda ketika menemukan masalah dalam kehidupannya. Partisipan 2 menyebutkan bahwa dirinya masih tidak bisa menstabilkan emosi dengan cepat, namun karena lingkungan yang kooperatif membuat emosi yang meledak-ledak dapat di kontrol dan stabil.

Seluruh partisipan memiliki keinginan untuk menolong sesama dan mampu merasakan emosi yang dirasakan orang lain. Partisipan juga percaya bahwa apapun yang mereka lakukan akan mendapat balasan yang setimpal. Dalam kehidupan sehari-hari, partisipan senantiasa bergotong royong, salah satu contohnya adalah bergotong royong membangun Pura Agung. Partisipan meyakini bahwa apa yang dilakukan orang lain juga menjadi tanggung jawab mereka. Partisipan secara sukarela dan atas kehendaknya sendiri membantu orang lain di sekitarnya, dan hal tersebut menimbulkan kepuasan bagi diri mereka. Dalam hubungan antar manusia, partisipan tidak pernah mengharapkan balasan atas apa yang mereka lakukan pada sesama.

Tanpa melalui proses berpikir yang panjang, partisipan meyakini bahwa saling tolong-menolong merupakan tindakan yang sudah sewajarnya dan tidak memerlukan pemahaman serta nalar yang rumit. Keinginan untuk membantu sesama diakui partisipan sudah ditanamkan sejak dini melalui semboyan "*sepi ing pamrih, rame ing gawe*". Semboyan tersebut yang mewarnai sikap dan tingkah laku partisipan dalam berkehidupan sosial. Partisipan 1 dan partisipan 2 tidak memandang status atau latar belakang dalam menolong orang lain. Partisipan 3 pernah ditolong ketika terpuruk sehingga perilaku menolong adalah usahanya untuk melepaskan penderitaan orang yang mengalami kesulitan. Partisipan 4 menganggap bahwa memberi perhatian kepada orang lain adalah cara efektif untuk meringankan beban orang tersebut. Menurutnya, bentuk perhatian tersebut sifatnya bebas. Keempat partisipan telah menyadari bahwa orang lain membutuhkan bantuan dan meyakini bahwa setiap orang bisa membantu dengan kemampuannya masing-masing. Dari hasil observasi kecakapan menolong sesama yang diperlihatkan keempat partisipan berasal dari proses berpikir, memahami dan proses nalar yang baik, juga didasari oleh nilai-nilai yang secara turun – temurun diajarkan dalam kehidupan sosial suku Tengger.

Keempat partisipan meyakini bahwa hukum karma benar adanya. Keempat partisipan meyakini bahwa cepat atau lambat perbuatan buruk akan menuai hukuman begitupun sebaliknya. Partisipan 1 dan partisipan 2 meyakini bahwa kepedulian dengan sesama akan diganjar suatu hari nanti, namun mereka menolak anggapan bahwa balasan itu selalu dalam bentuk materiil. Kedua partisipan menganggap menolong orang lain tidak perlu mengenal orang itu, yang terpenting adalah saling tolong menolong tidak akan merugikan kedua belah pihak. Kedua partisipan juga menganggap bahwa menolong bukanlah perbuatan yang sia-sia. Partisipan 3 meyakini bahwa menolong orang lain akan menambah nilai positif, sedangkan partisipan 3 menganggap bahwa perbuatan menolong membuat dirinya lebih bersemangat dalam menjalani hidup. Partisipan 4 menganggap acuh dan tidak peduli

adalah sifat yang tidak sesuai dengan ajaran leluhur. Partisipan 4 meyakini bahwa manusia tidak akan pernah bisa hidup sendiri. Menurutnya, lebih baik menawarkan bantuan terlebih dahulu sebelum orang lain meminta bantuan.

Keempat partisipan menolak jika perbuatan menolong dihubungkan dengan kebutuhan materiil. Mereka meyakini bahwa rejeki sudah ada yang mengatur dan pekerjaan sebagai petani telah mampu mencukupi kebutuhan mereka sehari-hari. Partisipan 2 merasakan kepuasan setelah menolong orang lain. Dia menganggap bahwa menolong adalah kewajiban bersama sebagai sesama makhluk. Partisipan 2 merasa tidak perlu diajak atau diingatkan untuk menolong orang lain, keinginan itu harus berasal dari dalam diri sendiri. Partisipan 1 dan partisipan 2 menganggap bahwa tolong-menolong, gotong royong adalah perbuatan mulia. Sebagai suku Tengger jika tidak bisa membantu sesama maka yang timbul adalah rasa malu.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa *self-compassion* pada suku Tengger terlihat dari berbagai perilaku yang mereka lakukan dalam kegiatan sehari-hari. Apabila perilaku tersebut ditinjau dari teori *self-compassion* yang diungkapkan oleh Neff, maka dapat diketahui sebagai berikut.

- Self Kindness vs Self Judgement

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, *self-kindness* merupakan bagaimana pemahaman seseorang terhadap dirinya sendiri. Pada suku Tengger, dimensi *self-kindness* terlihat lebih menonjol daripada *self-judgement*. Hal tersebut terlihat dari bagaimana mereka tetap mampu memahami kondisi pada diri mereka sendiri pada masa sulit, baik itu kondisi yang positif ataupun negatif. Mereka tetap menjalani kehidupan seperti biasanya dan tetap memberikan cinta dan kasih sayang kepada keluarga ataupun orang-orang terdekat mereka. Dengan dilakukannya hal tersebut, maka ditunjukkan bagaimana suku Tengger tetap mampu memahami dan menyayangi dirinya sendiri saat berada dalam kesulitan. Berdasarkan penjelasan tersebut, *self-judgement* yang merupakan cara individu menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun kesulitan, tidak tampak pada suku Tengger.

- Common Humanity vs Isolation

Selanjutnya, pada dimensi *common humanity*, Neff menyebutkan bahwa kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia, dan itu merupakan hal yang lumrah terjadi dalam kehidupan. Dimensi ini di tunjukkan dengan sikap masyarakat suku tengger yang menyadari bahwa diri mereka bukanlah makhluk yang sempurna, dan menganggap sebagai hal yang wajar apabila mereka melakukan suatu kesalahan ataupun mengalami kegagalan. Terdapat faktor yang menimbulkan perasaan tersebut pada suku Tengger, seperti misalnya faktor lingkungan. Dalam hal ini, lingkungan merupakan faktor yang berperan besar dalam membentuk kepribadian suku Tengger. Mereka yang pada awalnya merasakan marah serta kekecewaan setelah mengalami suatu kegagalan, dapat berubah dan menerima kegagalan tersebut dengan lapang dada akibat faktor lingkungan yang kooperatif. Lingkungan membantu suku Tengger untuk menghilangkan sikap malu, rendah diri, dan mengisolasi kehidupan seseorang akibat adanya gotong royong dan kebersamaan dalam kehidupan sukuTengger. Sehingga dalam dimensi ini, terlihat bahwa *common humanity* jauh lebih menonjol daripada *isolation*.

- Mindfulness vs Over Identification

Dimensi mindfulness merupakan kesadaran yang dimiliki oleh individu untuk melihat secara jelas pengalaman yang dimiliki dan mencegah individu menjadi over-identification, atau bisa juga disebut memiliki pandangan yang sempit. Suku Tengger memiliki kesadaran bahwa pengalaman hidup telah mengajarkan mereka untuk terus berpikir maju dan tidak berpandangan sempit. Kesadaran tersebut di tunjukkan dengan kemampuan yang mereka miliki dalam

mengontrol emosi negatif yang timbul dan kemampuan berpikir jernih dalam mengatasi setiap permasalahan yang hadir. Pemikiran maju ini, tidak dimiliki oleh seluruh suku Tengger, terdapat beberapa individu yang pada awalnya kesulitan dalam menstabilkan emosi dan memiliki pandangan yang sempit ketika mengalami suatu permasalahan. Namun, faktor lingkungan kembali berperan dalam hal ini, sebab lingkungan yang kooperatif membantu mereka untuk mengatasi emosi negatif yang timbul dan kembali mengembalikan pandangan mereka terhadap suatu permasalahan. Jadi, berdasarkan penjelasan tersebut, suku Tengger dianggap tidak mengalami *over identification* dalam mengalami suatu permasalahan, karena mereka telah dididik sejak dini oleh lingkungan tempat mereka tinggal untuk menjadi orang yang berpandangan luas dalam melihat suatu permasalahan yang dialami dan mengatasi permasalahan yang muncul tersebut berdasarkan pengalaman yang telah mereka alami sebelumnya.

Konsep *altruism* yang dikemukakan oleh Myers, terdapat tiga aspek yang membentuk sikap ataupun perilaku altruis individu, antara lain kognitif, afektif, dan konatif. Dalam aspek kognitif, di dalamnya berkuat pada dimensi *belief on just a word*. Berdasarkan dimensi ini, suku Tengger memiliki kepercayaan bahwa apa yang mereka lakukan di masa sekarang, maka mereka akan mendapatkan balasannya di masa depan, cepat atau lambat. Individu yang berbuat baik di dunia, akan mendapatkan hadiah, begitu juga sebaliknya, dimana keburukan berhubungan erat dengan hukuman. Hal ini menjadi pendorong utama bagi mereka untuk terus berbuat baik kepada sesama. Dalam aspek ini, suku Tengger juga percaya bahwa manusia merupakan makhluk yang tidak mampu untuk hidup sendiri. Atas dasar tersebut, maka sikap tolong-menolong dengan sesama lumrah terlihat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka juga mengetahui bahwa tolong menolong merupakan hal yang wajar dilakukan tanpa perlu untuk dipahami lebih jauh lagi. Selain itu perilaku mereka dengan tetap peduli pada lingkungan dengan terus menjaganya juga menunjukkan bagaimana *belief on a just word* dijalankan dalam kehidupan suku Tengger.

Aspek kedua yaitu afektif, dimana di dalamnya terdapat dimensi empati dalam konsep *altruism*. Aspek ini, ditunjukkan dengan bagaimana suku Tengger dapat merasakan apa yang dirasakan sesamanya, mereka juga menyadari bahwa ketika orang lain sedang mengalami kesulitan dan membutuhkan bantuan, maka tanpa dimintapun mereka akan memberikan bantuannya tanpa pamrih dan tanpa memandang status yang dimiliki. Mereka juga menyadari bahwa dengan menolong orang lain akan membebaskan orang tersebut dari permasalahan yang menimpa. Selain saling tolong menolong, empati juga ditunjukkan dengan perhatian yang diberikan kepada orang lain. Suku Tengger juga menyadari perhatian kepada sesama yang merupakan salah satu upaya paling efektif untuk meringankan beban seseorang.

Selanjutnya, aspek ketiga adalah konatif. Dalam aspek ini terdapat tiga dimensi yang dibahas, antara lain *social responsibility*, *internal locus of control*, dan *low egocentrism*. Pada *social responsibility* ditunjukkan dengan perilaku suku Tengger yang saling menolong satu sama lain dalam berbagai hal karena mereka percaya suatu hari nanti balasan akan datang, sesuai dengan apa yang mereka lakukan sebelumnya, namun balasan tersebut tidak selalu dalam bentuk materiil. Materiil bukanlah hal utama bagi mereka. Suku Tengger juga memiliki keyakinan tersendiri bahwa mereka harus saling menjaga antara satu dengan yang lainnya, dan hal itu merupakan kewajiban tak tertulis yang ditaati oleh mereka. Selanjutnya, pada *internal locus of control* ditunjukkan dalam bantuan yang mereka berikan, dilakukan tanpa adanya paksaan ataupun permintaan dari pihak manapun. Mereka memberikan pertolongan atas inisiatif mereka sendiri dan karena kesadaran yang telah dipupuk sejak dini dalam lingkungan suku Tengger. Dalam *low egocentrism*, ditunjukkan dengan perilaku suku Tengger yang lebih mementingkan kepentingan bersama untuk diselesaikan terlebih dahulu sebelum mereka menyelesaikan kepentingan pribadi. Sebab, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, suku Tengger memiliki kepercayaan serta keyakinan untuk saling membantu sesama dalam situasi apapun, hal itu yang menjadi faktor pendorong utama mereka dalam memilih memberikan bantuan kepada sesama di atas kepentingan masing masing pribadi. Selain itu, seluruh perilaku tolong menolong tersebut

dilakukan dengan ikhlas, sebab mereka juga tidak merasakan adanya kerugian ketika mereka membantu sesama.

Kehidupan sehari-hari suku Tengger tidak terlepas dari nilai-nilai tradisi suku Tengger yang manasucara eksplisit menunjukkan adanya *self-compassion* dan *altruism* di dalamnya. *Self-compassion* dan *altruism* memang saling terkait, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Farida (2015) bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *altruism*. *Self-compassion* yang dimiliki suku Tengger telah mendorong mereka untuk membantu orang lain tanpa adanya rasa keterpaksaan. Rasa kasih sayang pada diri sendiri yang dimiliki suku Tengger mendorong mereka untuk dapat berempati atas penderitaan yang dialami oleh orang di sekelilingnya. Meskipun dalam kehidupan sehari-hari suku Tengger bekerja sebagai petani, namun tidak pernah ditemukan kasus kelaparan disana. Hal ini terjadi karena adanya rasa tanggung jawab pada diri mereka untuk menolong dan mengurangi penderitaan orang lain. Diperkuat dengan pendapat Neff, et al. (2008) bahwa *self-compassion* lebih terkait dengan fitur budaya tertentu dalam suatu wilayah. Dengan demikian *self-compassion* suku Tengger yang khas adalah kemampuan memahami kondisi diri, lapang dada dalam kegagalan, dan mampu mengontrol emosi negatif, serta berpikiran maju. Perilaku menolong demi kesejahteraan orang lain inilah yang disebut sebagai *altruism*. Sifat *altruism* suku Tengger bukan merupakan sifat bawaan yang bersifat instinktif, namun merupakan proses internalisasi nilai-nilai tradisi lokal dan pengalaman individu dengan lingkungan sosialnya. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Shaffer (1994) bahwa sifat *altruism* diperoleh dari pengalaman individu dengan dunia sosialnya karena merupakan hasil belajar sehingga *altruism* tidak bisa timbul begitu saja sebagai warisan genetik yang ada dalam sifat dasar manusia.

5. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa suku Tengger memiliki perilaku altruist yang dipengaruhi oleh *self-compassion* yang mereka miliki. Perilaku *self-compassion* yang dimiliki oleh masyarakat tengger di tunjukkan oleh tiga hal utama, antara lain:

- Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki pada masa sulit yang ditunjukkan dengan cinta dan kasih sayang yang mereka berikan kepada keluarga dan orang terdekat.
- Mampu untuk menerima kegagalan yang terjadi dan menganggap itu adalah hal wajar yang juga dialami oleh seluruh manusia
- Memiliki pandangan yang luas dalam melihat suatu permasalahan dan mengatasi permasalahan yang muncul berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki sebelumnya.

Selanjutnya *altruism* masyarakat Tengger terlihat dari hal-hal berikut:

- Mempercayai adanya balasan untuk setiap perbuatan yang mereka lakukan, hal inilah yang menjadi pendorong utama mereka untuk membantu sesama.
- Memberikan bantuan kepada sesama tanpa mengharap pamrih dan tidak memandang status yang dimiliki
- Saling tolong-menolong antara dengan lainnya tanpa mengharapkan balasan yang setimpal
- Memberikan bantuan dengan inisiatif sendiri
- Mementingkan kepentingan bersama di atas kepentingan individu

Berdasarkan penjabaran perilaku masyarakat tengger tersebut, munculnya *altruism* pada suku Tengger dipengaruhi oleh *self-compassion* yang mereka miliki. *Self-compassion* tersebut muncul akibat adanya pengaruh dari lingkungan serta kepercayaan suku Tengger yang memiliki pandangan hidup *prasaja, prayoga, pranata, prasetya, prayitna, tentrem, ojo jowal jawil*, dan kerja keras.

Referensi

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial (Vol. II). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press, USA.
- Dewi, S. R., & Hidayati, F. (2015). Self-compassion Dan Altruisme Pada Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga. *Empati*, 4(1), 168-172.
- Hadi, C., Wekke, I. S., & Cahaya, A. (2015). Entrepreneurship and education: creating business awareness for students in East Java Indonesia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 177, 459-463.
- Myers, David G. (1996). *Social Psychology*. University of California. McGraw-Hill.
- Myers, David G. (2012). Psikologi sosial . Jakarta: Salemba humanika.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi Sosial Islami*, Jakarta: PT Refika Aditama.
- Neff, K.D. (2003). *Self-compassion*, United states America: Kristin Neff.
- Neff, K.D., et.al., (2008). Self compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of cross-cultural Psychology* 30 (3).
- Neff, K.D. (2009). Self-compassion. In M.R. Leary & R.H. Hoyle, *handbook of individual differences in social behaviour*. New York: Guilford Press.
- Ramadhani, F & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental universitas airlangga* 3 (3).
- Sears, D. O., Freedman, J. L. & Peplau, L. A. (1994). *Psikologi sosial*. Alih Bahasa Michael Adryanto. Jakarta: Erlangga.
- Shaffer, DR. 1994. *Social & Personality Development*. California: Brooks/Cole Publishing Company
- Sheldon, L. K. (2010). *Komunikasi untuk keperawatan: Berbicara dengan pasien (edisi kedua)*. Jakarta: Erlangga.
- Staub, E. (1978). *Positive Social Behavior and Morality: social and personal Influences*. New York. Academy Press.
- Sukari, et al. (2004) *Kerifan Lokal di Lingkungan Masyarakat Tengger Pasuruan Jawa Timur*. Yogyakarta: Kementrian Kebudayaan dan Pariwisata.