

## Penerapan *Self Compassion* untuk Mengatasi Konflik Organisasi

Widyastuti<sup>1</sup>, Nur Akmal<sup>2</sup>, St. Murdiana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

**Abstrak.** Mitra Program Kemitraan Komunitas (PKM) ini adalah Organisasi Siswa Pencinta Alam SMAN 14 Makassar (PASCAL 14 Makassar). Masalahnya adalah organisasi siswa pencinta alam SMAN 14 Makassar merupakan salah satu organisasi yang bergerak dalam kepencahayaan dan lingkungan hidup, sejak organisasi ini didirikan hingga saat ini (2003-2020), organisasi tersebut belum mengalami kemajuan. Hal tersebut seringkali disebabkan karena gagal menghadapi konflik. Konflik tidak hanya terjadi antar anggota, tetapi juga konflik terjadi dengan alumni yang tergabung dalam ikatan pembina organisasi Pascal SMAN 14 Makassar. Metode yang digunakan adalah: pre and post tes, intervensi, dan refleksi. Hasil yang dicapai dalam pelatihan ini, self compassion dapat meningkatkan kecerdasan emosi peserta pelatihan sehingga hal tersebut dapat diterapkan dalam mengelola dan mengatasi konflik organisasi di PASCAL 14 Makassar.

**Kata kunci:** Self Compassion, Kecerdasan Emosi, Konflik Organisasi.

### PENDAHULUAN

Konflik dalam organisasi merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Konflik muncul disebabkan salah satu pihak merasa dirugikan. Konflik dalam organisasi seringkali terjadi karena adanya perbedaan pendapat, dimana masing-masing pihak merasa paling benar. Perbedaan pendapat yang terjadi antar sesama anggota organisasi seringkali mengakibatkan terjadinya kesalahpahaman antara anggota yang satu dengan yang lainnya. Secara spesifik, konflik organisasi muncul disebabkan karena keterbatasan anggota dalam menjalankan tanggung jawab, perbedaan pendapat terkait dengan tujuan berorganisasi, kinerja anggota organisasi yang tidak begitu maksimal dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, perbedaan-perbedaan nilai atau persepsi yang mengarah pada perilaku dalam berorganisasi, dan juga perbedaan gaya individu.

Konsekuensi dari adanya konflik memunculkan rasa tidak nyaman, memicu ketegangan, serta menguras energi. Hal ini yang membuat organisasi perlu melakukan pembinaan kepada anggotanya sehingga dapat meminimalisir konflik organisasi yang pada gilirannya akan dapat membuat anggota organisasi mampu menjalankan perannya sehingga tujuan organisasi dapat tercapai secara optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat individu mengalami konflik maka akan cenderung mengalami berbagai gangguan, utamanya gangguan emosional. Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, individu terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri

maupun orang lain akan bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi-emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini sering disebut *compassion*.

Neff (2009) mendefinisikan *compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri maupun orang lain saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Banyak penelitian menunjukkan bahwa *compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, optimisme serta menurunkan kecemasan, depresi, dan *neurotic perfectionism* (Neff & McGehee, 2009). *Self compassion* merupakan bentuk kecerdasan emosi, dapat digunakan untuk menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi. Kecerdasan emosi merupakan kondisi dimana seseorang mampu mengontrol perasaan dan emosi diri, mampu membedakan dan menggunakan informasi untuk berfikir dan bertindak.

Organisasi siswa pencinta alam SMAN 14 Makassar merupakan salah satu organisasi yang bergerak dalam kepencahayaan dan lingkungan hidup, sejak organisasi ini didirikan hingga saat ini (2003-2020), organisasi tersebut belum mengalami kemajuan. Hal tersebut seringkali disebabkan karena gagal menghadapi konflik yang berkelanjutan. Konflik tidak hanya terjadi antar anggota (horizontal), tetapi juga terjadi dengan alumni yang tergabung dalam ikatan pembina organisasi Pascal SMAN 14 Makassar, akibat terjadinya konflik kondisi organisasi kurang begitu berkembang dari tahun ke tahun.

Konflik yang terjadi baik antara sesama anggota, dan alumni menunjukkan ketidakdewasaan dalam mengelola emosi, yang terjadi ialah, pembina sering kali memberikan pengarahan dengan tegas, intonasi suara tinggi, sehingga meninggalkan kesan yang tidak menyenangkan untuk anggota aktif dan pengurus organisasi. Ketika melakukan evaluasi kinerja, teknik komunikasi yang digunakan oleh pembina ialah cenderung asertif untuk semua hal, sehingga sikap asertif tersebut sering kali diartikan negatif oleh anggota lain. Teknik komunikasi yang digunakan memunculkan berbagai masalah beberapa diantaranya yaitu, motivasi dan komitmen anggota yang surut, terhambatnya program kerja pengurus, semakin lama *turn over* anggota organisasi semakin meningkat. Melihat hal tersebut, dapat disimpulkan teknik komunikasi yang cenderung asertif mempengaruhi resonansi emosi yang tidak menyenangkan. Emosi yang tak dapat dikelola dengan baik akan berdampak pada kepribadian individu-individu. Oleh karena itu perlu adanya pembinaan pendidikan karakter berupa bagaimana cara mengelola emosi dengan tepat. Salah satu cara yang paling tepat untuk mengelola emosi ialah dengan menerapkan *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE YANG DIGUNAKAN

Kegiatan ini, dilaksanakan di SMAN 14 Makassar, dalam kegiatan ini pengabdian menggunakan modul *self compassion* sebagai acuan untuk melakukan tindakan intervensi. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa dan siswa yang tergabung dalam organisasi Pascal 014 Makassar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian pelatihan. Adapun tahapan pelatihan yang akan dilakukan yaitu, *pre-post test*, metode ceramah, dan refleksi.

### a. Pre dan post test

Pada sesi ini, peserta diberikan *tools* berupa skala pengukuran. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan. Proses ini merupakan tolak ukur pencapaian seberapa besar efektifitas penerapan *self compassion* dalam mengelola emosi pada anggota organisasi.

**b. Ceramah**

Pada sesi ceramah, pengabdian dan instruktur mengajak peserta untuk mengenali gambaran self, mengenal siapa aku, mengidentifikasi peran dan sub kepribadian, dialog pada diri.

**c. Refleksi**

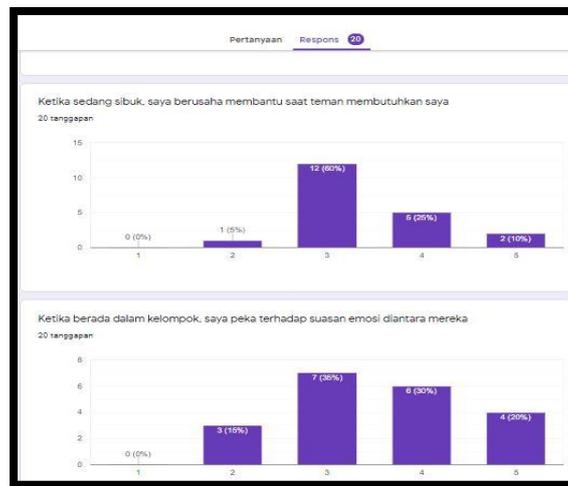
Sesi ini peserta melakukan refleksi terkait dinamika psikologis yang muncul pada saat pelatihan. Harapan dari sesi ini dapat memberikan insight bagi peserta untuk mengenal, memahami dan memaafkan satu sama lain.

**PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN**

Hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan self compassion:

**a. Pre-post test**

Pre dan post tes merupakan suatu langkah asesmen yang diberikan kepada siswa yang mengikuti program pelatihan self compassion. Hasil pengukuran skala menunjukkan adanya perbedaan kecerdasan emosi sebelum dan sesudah pelatihan self compassion.



Gambar 1. Pengukuran Kecerdasan Emosi Pre dan Post Tes

Tabel 1. Uji Perbedaan Kecerdasan Emosi sebelum dan sesudah Pelatihan *Self Compassion*.

Pengukuran	t	df	Sig
Pre & Post	3.115	9	0.012

Dari uji statistik terlihat bahwa terjadi peningkatan skor mean kecerdasan emosi setelah diberikan pelatihan self compassion. Kecerdasan emosi dalam organisasi menjadi penting disebabkan untuk mengontrol individu dalam berfikir, bersikap dan berperilaku. Dinamika yang sering muncul dalam dunia organisasi ialah perbedaan pendapat dalam mengambil keputusan. Perbedaan dalam berpendapat menjadi niscaya untuk seluruh elemen organisasi, hanya saja ketika kontrol diri pada masing masing individu lemah, maka akan menjadi potensi perpecahan dalam suatu perdepatan. Kecerdasan emosi menjadi modal penting untuk dapat meminimalisir terjadinya perpecahan dalam organisas. Melalui pelatihan self compassion efektif meningkatkan kecerdasan emosi siswa.

Tabel 2. Deskriptif Kecerdasan Emosi

KE	Mean	N	SD	SE
Pos	105.2	10	10.9	3.4
Pre	97.0	10	8.3	2.6

Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan kontribusi terhadap kecerdasan emosi. Dengan demikian penerapan *self compassion* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan konflik yang dialami oleh seluruh anggota organisasi PASCAL SMAN 14 Makassar.

b. Ceramah

Proses pelatihan *self compassion* yang telah diberikan terdiri dari tiga sesi. Namun sebelum memulai pelatihan penerapan *self compassion*, terlebih dahulu diawali dengan materi pengantar organisasi dan kaitannya dengan kecerdasan emosi dan *self compassion*. Dalam proses ini siswa diajak untuk bertukar pendapat tentang bagaimana organisasi yang sehat, setelah itu, siswa diperkenalkan beberapa hal terkait dengan *self compassion*.



Gambar 2. Penyajian materi keterkaitan antara organisasi, kecerdasan emosi dan *self compassion*.

Sesi pertama peserta diajak untuk mengidentifikasi peran, tanggung peran, dan memori hidup. Dalam prosesnya, peserta diminta untuk menyelami alam bawah sadar dan alam kesadaran, bertemu dan peserta diajak untuk berdialog dengan jantung. Pada sesi kedua, peserta diminta untuk melakukan penerimaan diri, memafaatkan diri, memaafkan orang lain, dan meminta maaf pada orang lain. Dalam proses ini peserta diajak untuk memvisualisasikan skrip bertemakan *loving kindness* dan *foregiveness*. Dan yang terkahir yaitu sesi ketiga. Dalam sesi ini peserta diminta untuk mencari makna dan nilai dalam hidup



Gambar 3. Proses Mengenal Aku, mengenal Peran dan subkepribadian.

Berikut beberapa skrip yang divisualisasikan oleh peserta:

*“Luangkan waktu sejenak dan tanyakan pada diri sendiri apakah Anda benar-benar menerima diri sendiri saat ini, lihat apakah Anda yakin bahwa Anda baik-baik saja seperti apa adanya” , “Jika tidak, tanyakan pada diri sendiri apa yang perlu Anda lakukan agar merasa nyaman dengan diri sendiri?” , “Satu hal paling mengasahi yang dapat kita lakukan adalah memberi diri kita izin untuk merasakan emosi apa pun yang kita miliki tanpa menghakimi diri kita sendiri” , “Pikirkan saat Anda merasa sangat dicintai dan dihargai. Tidak harus peristiwa besar yang Anda kenang, dan memori tersebut dapat melibatkan siapa saja/hal apa pun, “Kumpulkan bagaimana perasaan ini secara emosional, dan rasakan di tubuh Anda dan buatlah se jelas mungkin. Kemudian arahkan perasaan ini ke diri Anda sendiri”.*

c. Refleksi

Pada tahap ini peserta diminta untuk merefleksikan dinamika psikologis yang dialami oleh peserta pelatihan. Refleksi dilakukan pada setiap sesi. Dalam metode refleksi ini peserta diminta untuk membuat gambar dan tulisan sesuai dengan pengalaman subjektif dari peserta pelatihan. Refleksi dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam apa yang siswa rasakan dalam proses pelatihan berlangsung. Gambar dan tulisan yang dibuat oleh peserta menunjukkan dinamika emosi selama sesi pelatihan berlangsung. Melalui metode refleksi ini setiap peserta dapat menyalurkan endapan energi yang ada dalam dirinya.



Gambar 4. Refleksi identifikasi peran dan subkepribadian

## KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan pelatihan self kompassion dapat meningkatkan kecerdasan emosi anggota organisasi PASCAL 14 Makassar. Dengan demikian diharapkan seluruh anggota organisasi ketika mendapatkan permasalahan ataupun konflik pada dinamika organisasi dapat dikelola dengan baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung.

Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM, Ketua Umum Organisasi PASCAL 14 Makassar, Keluarga Besar Ikatan Alumni PASCAL 14 Makassar.



Gambar 5. Penerimaan Sertifikat Pelatihan



Gambar 6. Foto Bersama Sesi Penutupan Pelatihan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Neff, K.D. 2009. The Role of Self-compassion In Development: A Healthier Way to Relate Oneself". *Human Development* 52: 211-214.
- Neff, K & McGehee, P. 2009. Self-Identity, 225-240. *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adlts*. Psychological Press.