Opini Psikologi Klinis

Jangan Lupa Berwelas Asih pada Diri, Seperti Engkau Berwelas Asih pada Orang Lain

22 February 2022 Yohanes Budiarto
Views: 99

Pada saat-saat tertentu, hidup telah dan akan menjadi tantangan bagi kita semua, dan semua orang nampaknya menderita. Satu-satunya yang tidak diketahui adalah kapan dan bagaimana kita akan menghadapi perjuangan hidup kita. Beberapa dari kita mungkin mengalami kehilangan yang tragis sebelum waktunya. Orang lain mungkin mengalami peristiwa traumatis. Selain liku-liku kehidupan individu kita, ada fakta dasar bahwa kita semua akan mengetahui penyakit, penuaan, dan kematian pada diri kita sendiri dan pada orang yang kita cintai. Jenis rasa sakit ini merupakan pengalaman manusia, yang hanyalah salah satu dari banyak alasan mengapa kita semua membutuhkan welas kasih.

Pada intinya, welas asih adalah kemampuan kita untuk hadir bersama dan menanggung penderitaan yang kita temui pada orang lain melalui ikatan hubungan. Sebaliknya, welas asih diri (*self-compassion*) adalah tentang menghadapi kesulitan dan perjuangan kita sendiri dengan komitmen dan keterbukaan hati yang sama seperti yang kita bawa kepada orang yang kita cintai. Welas asih diri melibatkan kesadaran, pemahaman, dan keberanian untuk menghadapi penderitaan dengan cara yang mendukung.

Selama ini kita didorong untuk “mengorbankan” diri dan memberi bagi kesejahteraan orang lain. Namun, kita tidak dapat memberikan apa yang kita tidak miliki pada orang lain. Welas asih yang tulus bagi orang lain dimulai dari welas asih bagi diri.

Tentunya, welas asih diri membutuhkan tindakan nyata, bahkan dalam bentuk suatu keterampilan. Untuk dapat berwelas asih pada diri sendiri, pertama-tama kita harus menjadi lebih selaras dengan perasaan dan kebutuhan kita sendiri. Ini berarti melatih diri kita untuk secara sadar memperhatikan dan mengakui ketika kita mengalami kesusahan. Dengan welas asih diri, kita dapat mengenali pikiran dan emosi yang tidak nyaman tanpa berusaha menghindari atau mengubah apa yang kita rasakan. Untuk melatih welas asih diri membutuhkan perhatian, kepekaan terhadap emosi kita sendiri, dan penerimaan atas pengalaman kita.

Berkembang dalam welas asih diri memungkinkan kita untuk melihat hal-hal sebagaimana adanya dan bukan hal-hal yang seharusnya. Proses ini dapat menjelaskan apa yang menyebabkan penderitaan kita, dan apa yang dapat kita lakukan untuk mengatasinya. Tentunya, kita membutuhkan kesediaan untuk beralih kepada apa yang menyebabkan penderitaan kita daripada menghindarinya. Ketika

kita menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman kita bersama, kita dapat meringankan penilaian yang memalukan diri dan menyalahkan diri sendiri. Welas asih diri lebih dari sekadar perasaan. Welas asih diri merupakan kesediaan diri untuk bertindak dan merespon diri dengan cara yang membantu, baik, dan mendukung diri kita sendiri, bahkan ketika kita sedang dalam kesukaran. Ini berarti memperlakukan diri kita sendiri seperti kita memperlakukan seseorang yang kita cintai. Tentunya, tidak akan ada solusi yang sempurna, namun memulai dari bersikap baik pada diri, dan bukannya menyalahkan diri sendiri, memungkinkan kita menghadapi tantangan dengan pikiran yang lebih tenang. Ketenangan itu akan mengarah pada pemikiran dan pengambilan keputusan kita yang lebih baik dan benar. Selamat berlatih berwelas-asih pada diri.

Yohanes Budiarto
Peneliti psikologi keluarga, sosial-klinis, dan budaya Universitas Tarumanagara, Jakarta.