

DIALOG ANTARA FILSAFAT BUDDHIS DAN PSIKOLOGI BARAT TENTANG *SELF-COMPASSION*: KAJIAN PUSTAKA KOMPARATIF

Ziyadi Ali Ikromi¹, Gilang Ramadhan², Riki Humaidi³, Suci Rahmawati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sains Indonesia

e-mail: ziyadi.ali@lecturer.sains.ac.id

Abstrak

Self-compassion menjadi salah satu konsep kunci dalam psikologi positif yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. *Self-compassion* telah lama tertanam dalam tradisi spiritual Timur, khususnya filsafat Buddhis yang mengajarkan tentang belas kasih (*karuna*) dan kesadaran penuh (*sati*) yang merupakan jalan menuju pembebasan dari penderitaan (*dukkha*). Pemahaman *self-compassion* yang hanya berakar pada psikologi Barat sering kali bersifat individualistik dan terpisah dari nilai-nilai transendental. Penelitian ini bertujuan menjelaskan dialog konseptual antara filsafat Buddhis dan psikologi Barat mengenai *self-compassion*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur komparatif (*comparative literature review*). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari sumber artikel ilmiah dari *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Scopus*, dan *Dimensions* serta buku-buku yang sesuai dengan topik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dalam psikologi Barat yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memiliki kesesuaian dengan prinsip *mettā*, *karuṇā*, dan *sati* dalam Buddhisme. Perbedaan utama terletak pada landasan ontologis: psikologi Barat berfokus pada penerimaan diri, sedangkan Buddhisme menekankan *anatta* (ketiadaan diri) sebagai dasar pelepasan penderitaan. Keduanya sejalan dalam mengurangi penderitaan dan memperkuat kesejahteraan emosional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi kedua perspektif memperkaya pemahaman teoretis tentang *self-compassion* serta mendukung pengembangan intervensi berbasis *compassion* yang lebih holistik.

Kata Kunci: Buddhisme; Psikologi Barat; *Self-compassion*.

Abstract

Self-compassion is one of the key concepts in positive psychology that plays an important role in psychological well-being and mental health. *Self-compassion* has long been embedded in Eastern spiritual traditions, particularly Buddhist philosophy, which teaches about compassion (*karuna*) and mindfulness (*sati*) as the path to liberation from suffering (*dukkha*). The understanding of *self-compassion* that is rooted only in Western psychology is often individualistic and separated from transcendental values. This study aims to explain the conceptual dialogue between Buddhist philosophy and Western psychology regarding *self-compassion*. This study uses a qualitative method with a comparative literature review approach. Data collection techniques were carried out by searching for scientific articles from *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Scopus*, and *Dimensions*, as well as books relevant to the topic. The results of the study show that *self-compassion* in Western psychology, which consists of *self-kindness*, *common humanity*, and *mindfulness*, is consistent with the principles of *mettā*, *karuṇā*, and *sati* in Buddhism. The main difference lies in the ontological basis: Western psychology focuses on self-acceptance, while Buddhism emphasizes *anatta* (non-self) as the basis for the release of suffering. Both are aligned in reducing suffering and strengthening emotional well-being. This study concludes that the integration of both perspectives enriches the theoretical understanding of *self-compassion* and supports the development of more holistic compassion-based interventions.

Keywords: Buddhism; Western Psychology; *Self-compassion*.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, *self-compassion* menjadi salah satu konsep kunci dalam psikologi positif yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan, mengenali keterhubungan pengalaman manusia secara universal, serta menjaga kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap emosi negatif. Konsep ini muncul sebagai respon terhadap budaya perfeksionisme dan kritik diri yang tinggi di dunia modern (Syifa, 2022).

Namun, akar dari *self-compassion* sesungguhnya telah lama tertanam dalam tradisi spiritual Timur, khususnya filsafat Buddhis (Murphy, 2016). Dalam ajaran Buddha, belas kasih (*karuna*) dan kesadaran penuh (*sati*) merupakan jalan menuju pembebasan dari penderitaan (*dukkha*) (Hardnaulee et al., 2025). Prinsip-prinsip seperti *anatta* (ketiadaan diri), *dukkha* (penderitaan), dan *paticca-samuppada* (hukum sebab akibat yang saling bergantung) (Pemananda & Kuruppu, 2021) menjadi dasar pemahaman mengenai kasih sayang terhadap diri tanpa keterikatan ego.

Dialog antara filsafat Buddhis dan psikologi Barat tentang *self-compassion* membuka ruang kajian yang menarik. Psikologi Barat, melalui pendekatan empiris dan intervensi klinis, menekankan aspek pengukuran dan penerapan praktis *self-compassion* dalam konteks terapi dan peningkatan kesejahteraan. Sementara itu, Buddhisme memandang *self-compassion* bukan sekadar strategi regulasi emosi, melainkan bagian dari perjalanan spiritual menuju pencerahan (Analayo & Dhammadinna, 2021).

Kajian ini penting karena dapat memberikan fondasi filosofis dan konseptual

bagi pengembangan psikologi lintas budaya dan spiritual. Pemahaman *self-compassion* yang hanya berakar pada psikologi Barat sering kali bersifat individualistik dan terpisah dari nilai-nilai transendental (Lomas, 2015). Sebaliknya, pandangan Buddhis memberikan perspektif holistik yang menekankan keterhubungan, kesadaran, dan kebijaksanaan batin (Vu, 2024).

Melalui kajian pustaka komparatif, penelitian ini berupaya mengeksplorasi persamaan, perbedaan, dan titik temu antara konsep *self-compassion* dalam filsafat Buddhis dan psikologi Barat, serta bagaimana keduanya dapat saling melengkapi dalam memahami hakikat kesejahteraan manusia secara utuh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur komparatif (*comparative literature review*). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian tidak terletak pada pengumpulan data lapangan, melainkan pada analisis mendalam terhadap teori, konsep, dan pandangan yang berkembang dalam dua ranah pemikiran yakni filsafat Buddhis dan psikologi Barat yang membahas mengenai konsep *self-compassion*. Menurut Creswell (2018), penelitian kualitatif dengan desain studi literatur bertujuan untuk menafsirkan makna dari fenomena berdasarkan sumber tertulis secara sistematis, kritis, dan reflektif. Sementara itu, pendekatan komparatif digunakan untuk menemukan persamaan, perbedaan, dan integrasi konseptual antar kerangka berpikir yang menjadi objek kajian. Penelitian ini memanfaatkan data sekunder, yaitu sumber-sumber tertulis yang relevan dengan tema *self-compassion* baik dari perspektif psikologi Barat maupun filsafat Buddhis.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) penentuan kata kunci untuk penelusuran

literatur, seperti *self-compassion*, *compassion*, *Buddhist philosophy*, *annata*, *karuna*, *metta*, *dukkha* dan *cultural psychology*. 2) penelusuran sumber pustaka melalui basis data ilmiah seperti *Google Scholar*, *ResearchGate*, *Scopus*, dan *Dimensions*, serta sumber-sumber klasik Buddhis yang telah diterjemahkan. 3) menyeleksi hasil penelusuran dengan kriteria: Publikasi akademik dan teks Buddhis yang membahas *self-compassion*, belas kasih, atau *mindfulness* secara konseptual dan empiris; Artikel dalam rentang waktu 1990–2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Self-compassion* dalam konsep psikologi Barat.

Dalam psikologi Barat, *self-compassion* berkembang sebagai respons terhadap meningkatnya kasus *self-criticism*, perfeksionisme, dan gangguan emosional yang dihadapi individu modern. Kristin D. Neff menjadi tokoh utama yang memformulasikan *self-compassion* sebagai sikap welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan pribadi (Neff, 2003).

Neff dan Germer (2017) membahas penilaian bahwa “belas kasih terhadap diri sendiri adalah egois” sebagai salah satu dari sejumlah “kesalahpahaman tentang belas kasih terhadap diri sendiri” yang mereka anggap; ulasan mereka tentang penelitian yang relevan dengan pertanyaan kunci apakah orang yang memiliki belas kasih terhadap diri sendiri juga lebih belas kasih terhadap orang lain secara umum mengakui bahwa hubungan antara belas kasih terhadap diri sendiri dan orang lain “tidak sepenuhnya jelas”

Neff and Dahm (2015) menjelaskan *self-compassion* memiliki tiga komponen utama diantaranya *self-kindness* yakni memperlakukan diri dengan lembut dan penuh pengertian; *common humanity* yang

berarti menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia keseluruhan (universal); *mindfulness* memiliki makna menyadari pengalaman negatif secara seimbang tanpa tenggelam di dalamnya. Selanjutnya Gilbert (2009) memperluas konsep ini melalui *Compassion-Focused Therapy* (CFT), yang berfokus pada regulasi afektif melalui aktivasi sistem “soothing” untuk menenangkan diri dan menurunkan reaksi stres. Dalam CFT, *self-compassion* bukan hanya sikap emosional, tetapi juga mekanisme neurofisiologis yang melibatkan sistem saraf parasimpatik dan hormon oksitosin.

Dari perspektif psikologi Barat, *self-compassion* adalah alat terapeutik dan intervensi psikologis yang dapat diukur secara kuantitatif serta dikembangkan melalui pelatihan seperti *Mindful Self-Compassion Program* (Neff & Germer, 2013). Fokus utamanya ialah pemulihan kesejahteraan psikologis, bukan dimensi spiritual atau metafisik.

2. *Self-compassion* dalam konsep filsafat Buddhis

Dalam ajaran Buddha awal, yang mencerminkan periode awal pemikiran Buddha (sejauh sumber teks utamanya masih tersedia hingga saat ini), kira-kira dari abad kelima hingga ketiga SM (Anālayo 2012), pembinaan meditatif kasih sayang mengambil bentuk pancaran ke segala arah.

Filsafat Buddhis menjelaskan bahwa belas kasih (*karuna*) merupakan salah satu dari Empat Sikap Tak Terhingga (*Brahmavihara*) bersama *metta* (kasih sayang penuh cinta), *mudita* (kegembiraan atas kebahagiaan orang lain), dan *upekkha* (keseimbangan batin) (Rahayu, 2022; Untung et al., 2022). Berbeda dengan psikologi Barat yang menekankan hubungan individu dengan dirinya sendiri (K. Neff, 2003; Pauley & McPherson, 2010),

Buddhisme memandang belas kasih sebagai kesadaran universal yang melampaui ego pribadi (Struhl, 2025). *Karuna* diarahkan bukan hanya kepada diri sendiri, tetapi juga kepada semua makhluk yang mengalami penderitaan (*dukkha*) (Adham et al., 2020). Menurut psikologi Buddha, kombinasi tingkat belas kasih dan kesadaran yang tinggi seharusnya terkait dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, dibandingkan ketika salah satu dari konstruksi ini beroperasi sendiri (Hollis-Walker & Colosimo, 2011).

Ajaran Buddhis menekankan tiga konsep kunci yang berhubungan langsung dengan *self-compassion*; *Anatta* (ketiadaan-diri), konsep ini menolak gagasan tentang “aku” yang tetap. Dalam konteks *self-compassion*, belas kasih terhadap diri muncul bukan karena mempertahankan diri, tetapi karena memahami bahwa penderitaan timbul dari keterikatan pada ego. *Dukkha* (penderitaan) merupakan pengakuan terhadap penderitaan sebagai bagian alami dari eksistensi menjadi dasar untuk mengembangkan welas asih, bukan untuk dihindari atau ditolak. *Sati* (*mindfulness*) adalah kesadaran penuh terhadap realitas saat ini menjadi sarana untuk melihat penderitaan tanpa reaksi emosional berlebihan (Simona & Amritha, 2024).

Tokoh-tokoh kontemporer seperti Dalai Lama (2001) dan Hanh (2008) menekankan bahwa *self-compassion* bukan berarti memanjakan diri (*self-indulgence*), tetapi melatih kesadaran dan kebijaksanaan (*prajna*) agar mampu memahami dan melepaskan akar penderitaan. Dengan demikian, *self-compassion* dalam Buddhisme adalah proses spiritual menuju kebebasan batin (*nirvana*), bukan sekadar strategi psikologis untuk mengurangi stres.

Berdasarkan studi literatur yang sudah dikaji, didapatkan bahwa terdapat persamaan antara *self-compassion* berdasarkan perspektif Barat dan perspektif Filsafat Buddhis dari berbagai aspek. Berikut peneliti jelaskan pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Persamaan konsep *self-compassion*

Aspek	Psikologi Barat	Filsafat Buddhis
Tujuan	Mengurangi penderitaan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis	Mengakhiri penderitaan (<i>dukkha</i>) dan mencapai pencerahan (<i>nirvana</i>)
Komponen Utama	<i>Self-kindness, mindfulness, common humanity</i>	<i>Karuna, metta, sati, anatta</i>
Peran Mindfulness	Teknik regulasi emosi dan kesadaran diri	Jalan spiritual menuju kebijaksanaan
Fokus kasih terhadap diri	Mengganti kritik diri dengan penerimaan	Memahami penderitaan diri sebagai bagian dari keseluruhan makhluk
Dampak psikologis	Peningkatan <i>self-esteem</i> , empati, dan kesejahteraan	Kedamaian batin, pengurangan keterikatan, dan kebijaksanaan batin

Keduanya mengakui bahwa belas kasih terhadap diri merupakan inti dari kesejahteraan dan penyembuhan psikologis. *Mindfulness* menjadi titik temu penting yang menjembatani psikologi modern dan filsafat Buddhis. Adapun perbedaan *self-compassion* dari perspektif Barat dan filsafat Buddhis berdasarkan dimensi-dimensi yang akan peneliti jelaskan pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Perbedaan konsep *self-compassion*

Dimensi	Psikologi Barat	Filsafat Buddhis
Ontologi Diri	Diri dianggap entitas psikologis yang dapat ditumbuhkan dan dirawat	Diri dianggap tidak tetap (<i>anatta</i>), ilusi yang perlu dipahami dan dilepaskan
Penndekatan	Empiris,	Kontemplatif,

Epistemologis	berbasis data dan eksperimen	berbasis pengalaman meditasi dan introspeksi
Orientasi Waktu	Fokus pada kesejahteraan saat ini	Fokus pada pembebasan batin jangka panjang
Dimensi Moral-Spiritual	Netral secara moral	Terkait erat dengan etika dan kebijaksanaan (<i>sila & prajna</i>)
Konsep Penderitaan	Gangguan psikologis yang bisa diatasi	Hakikat eksistensi yang harus dipahami secara mendalam

Dari perbandingan ini terlihat bahwa psikologi Barat cenderung meng-instrumentalisasi *compassion*, sedangkan Buddhisme menekankan transformasi batin, moralitas dan spiritualitas. Kemudian perbedaan yang mencolok lainnya adalah psikologi barat memfokuskan pada kasih sayang terhadap diri. Sedangkan filsafat Buddhist menganggap bahwa kasih sayang terhadap diri merupakan langkah awal untuk memberikan kasih sayang terhadap alam semesta (makhluk lain seperti manusia, hewan, dan tumbuhan). Nhat Hanh (2011), yang berargumen bahwa sebelum kita mampu mencintai dan merawat diri sendiri, kita tidak dapat memberikan banyak bantuan kepada orang lain. Kornfield (1993) mencatat bahwa dasar kasih sayang pertama-tama dibentuk dengan berlatih kepekaan terhadap diri sendiri. Kasih sayang sejati muncul dari rasa diri yang sehat. Dengan cara ini, kasih sayang terhadap diri sendiri memungkinkan kita untuk memperluas kehangatan, kepekaan, dan keterbukaan terhadap kesedihan di sekitar kita dengan cara yang jujur dan tulus.

Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Buddhist memperluas kerangka psikologi positif menuju arah yang lebih reflektif dan transendental. *Self-compassion* tidak lagi dipandang hanya sebagai strategi pengendalian stres, tetapi sebagai proses pembentukan makna

dan kebijaksanaan emosional. Oleh karena itu, dialog dengan psikologi Barat memberikan validasi empiris terhadap praktik-praktik Buddhist seperti meditasi *metta* dan *mindfulness*, yang menunjukkan bahwa spiritualitas dan sains dapat bersinergi dalam meningkatkan kesejahteraan manusia. Kajian ini menunjukkan pentingnya pendekatan dekolonial dan kontekstual, agar konsep psikologis tidak terlepas dari akar filosofis dan kultural masing-masing tradisi disetiap wilayah maupun negara di dunia ini.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikologi Barat dan filsafat Buddhist memiliki pandangan yang sama berkaitan dengan *self-compassion*, keduanya mengakui bahwa belas kasih terhadap diri merupakan inti dari kesejahteraan dan penyembuhan psikologis. Namun, keduanya berasal dari landasan ontologis dan epistemologis yang berbeda. Psikologi Barat menekankan pada empirisme, sementara Buddhisme lebih menekankan pada kontemplasi dan etika batin. Psikologi Barat mengenyampingkan sisi spiritualitas pada *self-compassion*, sedangkan Buddhisme spiritualitas merupakan dasar dari *self-compassion* itu sendiri. Kemudian perbedaan yang mencolok lainnya adalah psikologi barat memfokuskan pada kasih sayang terhadap diri. Sedangkan filsafat Buddhist menganggap bahwa kasih sayang terhadap diri merupakan langkah awal untuk memberikan kasih sayang terhadap alam semesta

SARAN

Dialog antara kedua disiplin ini menghasilkan pendekatan baru terhadap *self-compassion* yang bersifat holistik, spiritual, dan empiris, serta membuka peluang untuk penelitian interdisipliner di masa yang akan datang. Penelitian mendatang dianjurkan untuk meninjau penerapan *self-compassion* dalam

berbagai kultur Asia termasuk Indonesia untuk melihat bagaimana nilai-nilai budaya memengaruhi cara individu memahami dan mempraktikkan belas kasih terhadap diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adham, A., Haudi, H., & Suryanti, S. (2020). Pengaruh Sikap Metta dan Karuna Pada Diri Anak Terhadap Peningkatan Bakti Pada Orang Tua. *Journal of Social Science and Digital Marketing (JSSDM)*, 1, 388–389.
- Analayo, B., & Dhammadinna, B. (2021). From compassion to self-compassion: A text-historical perspective. *Mindfulness*, 12(6), 1350–1360.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage publications.
- Dalai Lama. (2001). *An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life*. Hachette UK. <http://www.amazon.com/Open-Heart-Practicing-Compassion-Everyday/dp/0316989797>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208.
- Hanh, T. N. (2008). *Path of Compassion: Stories from the Buddha's Life*. Parallax Press. Parallax Press.
- Hardnaulee, D., Vaddhano, P. B. C., Ajarasuphoo, P. J., Polman, P. Y., Thetadhammo, P. M., Sriya-Art, K., & Pangthrap, K. (2025). An Analysis of the Key Concepts of the Core Dharma in Buddhism. *Journal of MCU Buddhist Review*, 9(1), 120–131.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- J. Struhl, K. (2025). Buddhism And The Problem Of Universal Compassion. *Moral Psychology of Compassion*, 95–112. <https://doi.org/10.5040/9798881816964.ch-007>
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart. A Bantam New Age Book*.
- Lomas, T. (2015). Self-transcendence through shared suffering: An intersubjective theory of compassion. *Journal of Transpersonal Psychology*, 47(2), 168–187.
- Murphy, A. (2016). Mindfulness-based Therapy in Modern Psychology: Convergence and Divergence from Early Buddhist Thought. *Contemporary Buddhism*, 17(2), 275–325. <https://doi.org/10.1080/14639947.2016.1228324>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–140). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nhat Hanh. (2011). *Fidelity: how to create a loving relationship that lasts*. Parallax Press.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Pemananda, R. U., & Kuruppu, C. (2021). A

- Buddhist approach for a sustainable existence. In *Foundations of a Sustainable Economy: Moral, Ethical and Religious Perspectives* (pp. 81–95). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003010579-8>
- Rahayu, A. V. (2022). *Pengaruh Pembelajaran Kepedulian Sosial Buddhis Terhadap Sikap Karunā Dalam Brahma Vihara Mahasiswa Semester III STIAB Smaratungga Tahun Akademik ...* [STIAB Smaratungga]. [https://repository.smaratungga.ac.id/id/eprint/24%0Ahttps://repository.smaratungga.ac.id/24/2/BAB II Repositori Rahayu.pdf](https://repository.smaratungga.ac.id/id/eprint/24%0Ahttps://repository.smaratungga.ac.id/24/2/BAB%20II%20Repositori%20Rahayu.pdf)
- Simona, D., & Amritha, K. S. (2024). Suffering, Self, and Healing: Common Psychological Themes in Buddhist Thought. *Amritha: Eureka Publications*, 160.
- Syifa, Q. F. (2022). *Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Citra Diripada Model Remaja Di Berlian Modelling School Kota Kediri*. IAIN Kediri.
- Untung, S. H., Maulana, A. M. R., Musdalifah, S. A., Inayatullah, I., Aniatuzzahro, L., & Jamilah, N. A. (2022). Relevansi Metta Karuna dan Implementasinya dalam Yayasan Buddha Tzu Chi. *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, 6(2), 381–395. <https://doi.org/10.22437/titian.v6i2.23026>
- Vu, H. X. (2024). a Comprehensive Review on the Correlation Between Buddhism and Psychology. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*, 6(1), 24–32. <https://doi.org/10.37547/tajiir/volume06issue01-05>