

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Compassion*

2.1.1 Alasan Pemilihan Teori

Pada Bab ini akan dijelaskan mengenai teori yang akan digunakan sebagai referensi dan rujukan.

- **Kristin Neff (2003)**

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 seseorang dan mengakui bahwa pengalaman sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum. Dengan kata lain, *self compassion* berarti memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik, serta menghibur diri sendiri dan peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan.

Peneliti menggunakan teori dari Kristin Neff (2003) karena Kristin Neff adalah tokoh yang membahas khusus *self compassion*. Selain itu, sesuai dengan fenomena yang terjadi serta mengungkapkan komponen *self compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

2.1.2 Komponen *Self Compassion*

Neff (2003b) mendefinisikan *self compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mengacu pada kecenderungan untuk menjadi memelihara dan pemahaman terhadap diri sendiri daripada menghakimi diri dengan keras (*self-judgment*). *Common humanity* melibatkan mengakui bahwa semua orang memiliki masalah, membuat kesalahan, dan merasa tidak mampu dalam beberapa cara dibanding dengan perasaan terisolasi (*isolation*). *Mindfulness*, melibatkan menyadari pengalaman saat sekarang dengan cara yang jelas dan seimbang sehingga tidak satu pun diabaikan pada aspek menyukai diri sendiri atau hidup seseorang dibandingkan *over-identification*. Ketiga komponen tumpang tindih dan berinteraksi, untuk menjadi *self compassion* yang nyata atau sempurna.

Compassion dapat diperpanjang ke arah diri ketika penderitaan terjadi karena kesalahan seseorang sendiri ketika situasi eksternal kehidupan hanya menyakitkan atau sulit untuk menanggungnya. *Self compassion* relevan ketika mempertimbangkan kekurangan pribadi, kesalahan, dan kegagalan, serta ketika berjuang dengan situasi kehidupan umum lainnya yang menyebabkan kita sakitmental, emosional, atau fisik. Kebanyakan orang mengatakan mereka kurang baik dan lebih keras dengan diri mereka sendiri daripada mereka dengan orang lain (Neff, 2003a). Cukup individu penuh kasih, bagaimanapun mengatakan bahwa mereka sama-sama baik untuk diri mereka sendiri dan orang lain. Adapun tiga komponen dari *self compassion* adalah sebagai berikut:

2.1.2.1 *Self-kindness* versus *Self-judgment*

Self-kindness merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa berkekurangan di dalam diri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. *Self-kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan. Ketika mereka gagal, orang yang penuh kasih cenderung memperlakukandiri dengan kebaikan yang lebih besar, perawatan, dan kasih sayang dan dengan sedikit kritik. Cukup kasih sayang juga yang terlibat menjadi meyakinkan daripada kritis terhadap diri bila ada yang salah (Gilbert, Clarke, Kemple, Miles, & isons, 2004).

Di dalam perbandingannya, Neff menjelaskan bahwa *self-judgment* adalah sikap merendahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada di dalam diri dan kegagalan yang dialami. Individu yang memiliki *self-judgment* cenderung menolak perasaan mereka, pemikiran, dorongan, dan tindakan-tindakannya. *Self-judgment* terjadi secara natural, sehingga terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya memiliki *self-judgment* yang berasal dari rasa sakit atas kegagalan yang diderita (Brown, 1998). Secara garis besar, lebih banyak seseorang memiliki *self-kindness*, seseorang menjadi lebih sadar akan adanya *self-judgment*.

2.1.2.2 *Common Humanity* versus *Isolation*

Common humanity adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah sesuatu hal yang akan dialami semua orang (manusiawi).

Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan juga akan ada keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan. (Neff, 2003)

Ketika orang gagal, pengalaman kehilangan ataupun dikhina, atau menghadapi peristiwa negatif lainnya, mereka sering merasa bahwa hal tersebut hanya mereka yang mengalaminya. Dalam kenyataannya, semua orang mengalami masalah dan penderitaan. Menyadari bahwa tidak sendirian dalam pengalaman mengurangi perasaan terisolasi dan mempromosikan coping yang adaptif (Neff, 2003a).

Isolation adalah individu yang merasa terpisah dari orang lain karena rasa sakit atau frustrasi yang dideritanya. Individu yang mengalami *isolation* merasa dirinya sendirian ketika mengalami kegagalan, dan cenderung merasa orang lain dapat mencapai sesuatu dengan lebih mudah dari dirinya. Individu yang mengalami *isolation*, akan melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan adalah sesuatu yang memalukan dan sering kali bersikap menarik diri dan merasakan kesendirian untuk bertahan menghadapi kegagalan atau penderitaan.

2.1.2.3 Mindfulness versus Overidentification

Mindfulness adalah menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya. Dapat dikatakan sebagai keadaan menghadapi kenyataan. Konsep utama

mindfulness adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon yang dihasilkan dapat efektif (Neff, 2011)

Perbandingannya, *over identification* yang berarti kecenderungan individu untuk terpaku pada semua kesalahan dirinya, serta merenungkan secara berlebihan keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat kesalahan yang telah diperbuat. Individu yang mengalami kegagalan akan cenderung tidak menerima dan membesar-besarkan kegagalan yang dialaminya.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Melalui studi yang dilakukan oleh Kristin Neff ditemukan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* yaitu :

1. Jenis Kelamin

Menurut Neff, *self compassion* dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan laki-laki (Neff, 2011). Meskipun perbedaan ini lebih berasal dari faktor psikologis, namun kultur juga memiliki peran dalam perbedaan ini. Perempuan dikatakan mempunyai sejarah yang menunjukkan kurangnya kekuasaan di dalam relasi bermasyarakat, sehingga mereka memiliki kontrol yang kurang mengenai apa yang terjadi pada diri mereka dan oleh karena itu mereka memiliki kewaspadaan yang lebih terhadap adanya suatu bahaya atau ancaman.

Dari penelitian yang dilakukan Neff, perempuan cenderung memiliki *self compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki, hal itu terjadi karena

perempuan cenderung lebih sering melakukan kritik dan sering menyalahkan diri sendiri, merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah, dan sering terfokus pada kegagalan masa lalu dan terbawa emosi negatif. Di waktu bersamaan, perempuan juga menunjukkan kepedulian yang lebih, empati, dan memberi lebih banyak kepada orang lain dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung bertindak sebagai *caregiver*, membuka hati mereka untuk orang lain, namun mereka tidak menanamkan rasa peduli untuk diri sendiri.

2. Usia

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). Latar belakang keterhubungan ini dianalisis oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson. Orang-orang yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi kepadanya sehingga dapat memiliki level *self compassion* lebih tinggi (Neff, 2011). Tahapan perkembangan *integrity* dicirikan dengan seseorang yang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif. Neff dan McGahee (2010) juga melakukan penelitian pada remaja dan dewasa muda. Hasil temuannya menunjukkan bahwa *self compassion* berasosiasi dengan *negatif affect*, seperti sifat remaja yang mudah mengalami kecemasan atau depresi.

3. Kepribadian

The Big Five Personality merupakan dimensi dari kepribadian (*personality*) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. *Big*

Five adalah taksonomi kepribadian yang disusun berdasarkan pendekatan lexical, yaitu mengelompokkan kata-kata atau bahasa yang digunakan di dalam kehidupan sehari-hari, untuk menggambarakan ciri-ciri individu yang membedakannya dengan individu lain. Allport dan Odbert (dalam John, et al., 2008) berhasil mengumpulkan 18.000 istilah yang digunakan untuk membedakan perilaku seseorang dengan lainnya. Daftar ini menginspirasi Cattell menyusun model multidimensional dari kepribadian (John, 1990). Dari 18.000 ciri sifat ini, Cattell mengelompokkannya kedalam 4.500 ciri sifat, kemudian melakukan analisis faktor sehingga diperoleh 12 faktor.

Karya besar Cattell ini merupakan pemicu bagi peneliti-peneliti kepribadian lainnya, baik untuk meneliti maupun menganalisis ulang data dari kalangan yang bervariasi. Data ini mulai dari anak-anak hingga dewasa. Khusus subjek dewasa, latar belakang pekerjaan mereka antara lain adalah supervisor, guru, dan klinisi yang berpengalaman. Dari sinilah diperoleh lima faktor yang sangat menonjol, yang kemudian diberi nama oleh Goldberg dengan *Big Five* (Goldberg, 1981; Tupes & Christal, 1992).

Pemilihan nama *Big Five* ini bukan berarti kepribadian itu hanya ada lima melainkan pengelompokkan dari ribuan ciri ke dalam lima himpunan besar yang berikutnya disebut dimensi kepribadian. Goldberg (1981; 1992) mengemukakan bahwa kelima dimensi itu adalah:

(1) *Extraversion*,

Ditandai oleh adanya semangat dan keantusiasan. Individu ekstraversion bersemangat dalam membangun hubungan dengan orang lain. Mereka tidak pernah sungkan berkenalan dan secara

aktif mencari teman baru. Keantusiasan mereka ini tercermin di dalam pancaran emosi positif. Mereka tegas dan asertif dalam bersikap. Bila tak setuju, mereka akan menyatakan tidak sehingga mereka mampu menjadi pimpinan sebuah organisasi.

(2) *Agreeableness*,

Mempunyai ciri-ciri ketulusan dalam berbagi, kehalusan perasaan, fokus pada hal-hal positif pada orang lain. Di dalam kehidupan sehari-hari mereka tampil sebagai individu yang baik hati, dapat kerjasama, dan dapat dipercaya.

(3) *Conscientiousness*,

Dengan kata lain sungguh-sungguh dalam melakukan tugas, bertanggung jawab, dapat diandalkan, dan menyukai keteraturan dan kedisiplinan. Di dalam kehidupan sehari-hari mereka tampil sebagai seorang yang hadir tepat waktu, berprestasi, teliti, dan suka melakukan pekerjaan hingga tuntas.

(4) *Neuroticism*

Neuroticism sebagai lawan dari *Emotional stability*. *Neuroticism* sering disebut juga dengan 'sifat pencemas' sedangkan *emotional stability* disebut dengan kestabilan emosi. Sifat *neuroticism* ini identik dengan kehadiran emosi negatif seperti rasa khawatir, tegang, dan takut. Seseorang yang dominan sifat pencemasnya

mudah gugup dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut orang kebanyakan hanya sepele. Mereka mudah menjadi marah bila berhadapan dengan situasi yang tidak sesuai dengan yang diinginkannya. Secara umum, mereka kurang mempunyai toleransi terhadap kekecewaan dan konflik.

(5) *Openness* atau *openness to experience*

Dimensi ini erat kaitannya dengan keterbukaan wawasan dan orisinalitas ide. Mereka yang terbuka siap menerima berbagai stimulus yang ada dengan sudut pandang yang terbuka karena wawasan mereka hanya luas namun juga mendalam. Mereka senang dengan berbagai informasi baru, suka belajar sesuatu yang baru, dan pandai menciptakan aktivitas yang di luar kebiasaan.

Dalam teori *The Big Five Personality*, berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, *self compassion* memiliki korelasi positif dengan dimensi kepribadian yang menyenangkan/ramah (*agreeableness*), terbuka (*extraversion*), dan teliti (*conscientiousness*). Seseorang yang memiliki skor *agreeableness* yang tinggi digambarkan sebagai seseorang yang memiliki *value* suka membantu, memaafkan, dan penyayang (McCrae & Allik, 2002). Korelasi dengan *self compassion* terjadi karena sifat baik, keterhubungan, dan keseimbangan secara emosional milik *self compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain.

Kepribadian *extraversion* dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial. Menurut penelitian, seseorang yang memiliki kepribadian *extraversion*

yang tinggi, akan mengingat semua interaksi sosial, berinteraksi lebih banyak dengan orang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *self compassion* berkorelasi positif secara signifikan dengan keingintahuan dan eksplorasi, aspek-aspek dalam kepribadian *extraversion*.

Individu dengan kepribadian *conscientiousness*, dideskripsikan sebagai orang yang memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas (McCrae & Allik, 2002). Stabilitas emosional yang muncul dalam *self compassion* merupakan penyebab sekaligus hasil dari keberadaan perilaku bertanggung jawab milik *conscientious*.

Self compassion tidak memiliki hubungan dengan *openness*, karena *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness* ini tidak sesuai dengan *self compassion*.

4. The Role of Parent

Keluarga merupakan lingkungan pertama anak mendapatkan pendidikan, maka dari itu kondisi keluarga yang harmonis secara teori berpengaruh pada perkembangan anak di kemudian hari. Neff dan Mc Gehee (dalam Wei et al, 2011) menyatakan bahwa proses dalam keluarga (seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua) akan berkontribusi dalam menumbuhkan *self compassion*. Ketika mengalami penderitaan, cara seseorang memperlakukan dirinya kemungkinan besar meniru dari apa yang diperlihatkan orang tuanya (*modelling of parent*). Jika orang tua menunjukkan sikap peduli

dan perhatian, maka sang anak akan belajar untuk memperlakukan dirinya dengan *self compassion*. Pengalaman dini di dalam keluarga diduga sebagai faktor kunci perkembangan *self compassion* pada individu.

Neff dan McGehee (2008) menemukan bahwa kritik dari orang tua dan hubungan orang tua yang penuh dengan masalah terbukti berkorelasi negatif dengan terbentuknya *self compassion* pada masa muda. Sebaliknya bagi individu yang merasa diakui dan diterima orang tua mereka menyatakan bahwa tingkat *self compassion*nya lebih tinggi daripada yang tidak.

Orang tua pengkritik cenderung memiliki dua peran sebagai “polisi” yang baik dan jahat, dengan harapan mereka dapat membentuk anak mereka seperti yang mereka inginkan. “Polisi” yang jahat menghukum perilaku yang tidak diharapkan, dan “polisi” yang baik memberikan hadiah terhadap perilaku yang diharapkan. Hal ini dapat menimbulkan ketakutan dan rasa tidak percaya pada anak, di mana nanti mereka akan percaya bahwa mereka berhak untuk mendapatkan kasih sayang saat mereka telah menjadi seseorang yang sempurna.

Attachment dengan orang tua dapat mempengaruhi *self compassion* pada seseorang. Bowlby menyatakan bahwa *early attachment* akan mempengaruhi *internal workingmodel* yang akan mempengaruhi juga hubungan dengan orang lain. Jika seseorang mendapatkan *secure attachment* dari orang tua mereka, mereka akan merasa bahwa mereka layak untuk mendapatkan kasih sayang. Mereka akan tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat dan bahagia, merasa aman untuk percaya bahwa mereka dapat bergantung kepada orang lain untuk mendapatkan kehangatan dan dukungan. Jika seseorang

mendapatkan *insecure attachment* dari orang tua mereka, mereka akan merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang, tidak bisa percaya dengan orang lain. Jika individu merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang, maka ia juga merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dari dirinya sendiri.

Maternal criticism juga mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki seseorang. Schafer (1964, 1968) menyatakan bahwa empati dikembangkan melalui proses internalisasi saat masih anak-anak. Artinya, jika seseorang mendapatkan kehangatan dan hubungan yang saling mendukung dengan orang tua mereka, serta menerima *compassion* dari orang tua mereka, mereka cenderung akan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi.

2.1.4 Dampak Self Compassion

Pada dasarnya *self compassion* tidak hanya diandalkan saat seseorang mengalami suatu masalah, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun. Penelitian oleh Neff & Vonk (2009) menemukan hasil bahwa *self compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada diri seseorang, tetapi juga berperan secara unik dalam emosi-emosi positif seperti *sense of coherence* dan *feeling worthy* dan *acceptable*.

Salah satu penemuan yang paling konsisten dari penelitian yaitu *self compassion* berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Salah satu kunci penting dari *self compassion* adalah rendahnya *self-criticism*. *Self compassion* memberikan perlindungan untuk melawan kecemasan dan depresi saat berusaha untuk mengendalikan *self-criticism* dan dampak negatif yang dihasilkan.

Individu yang memiliki *self compassion* tinggi juga menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik dan kepuasan hidup yang merupakan bagian penting dari hidup yang bermakna. Selain itu *self compassion* juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain. Hal tersebut membuktikan *self compassion* dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar dari Deci dan Ryan (1995) tentang *well being*. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung bahagia, optimis, memiliki rasa ingin tau, dan dampak-dampak positif daripada individu yang memiliki *self compassion* rendah.

Dampak *self compassion* berdasarkan hasil penelitian-penelitian adalah sebagai berikut :

1. Emotional Resilience

Self compassion merupakan alat yang sangat ampuh saat kita menghadapi kesulitan emosi. Membebaskan kita dari siklus destruktif atau reaktivitas emosional yang sering mempengaruhi kehidupan individu, memberikan ketahanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan (*well being*). Pikiran otomatis yang muncul ketika dalam situasi negatif tereduksi ketika individu memiliki *self compassion* yang memadai. *Mindfulness* yang merupakan salah satu aspek *self compassion* dapat memandang emosi dan pemikiran negatif secara objektif. *Self compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara memeluk emosi negatif yang ada.

Self compassion adalah bentuk yang kuat dari kecerdasan emosional. Individu dengan *self compassion* memiliki emosional yang lebih baik dalam *coping skills*. Mereka kurang menampilkan tanda-tanda penghindaran emosional dan lebih nyaman dalam menghadapi pikiran, perasaan, dan sensasi dari apa yang terjadi. Merasakan emosi yang menyakitkan dan menahannya dengan *self compassion*, cenderung tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. *Opting out of the self esteem game*

Meskipun *self compassion* menghasilkan emosi positif, itu tidak melakukannya dengan menilai diri sebagai "baik" daripada "buruk."

Dengan cara ini, *self compassion* mempunyai perbedaan nyata dari *self esteem*. *Self esteem* mengacu pada sejauh mana kita mengevaluasi diri positif. Ini mewakili berapa banyak kita suka atau menghargai diri kita sendiri, dan sering didasarkan pada perbandingan dengan orang lain (Harter, 1999).

Self esteem yang terlalu tinggi dapat menyebabkan seseorang menjadi narsistic, meningkatkan konsep realistik dari kompeten, intelegensi, dan mereka merasa berhak untuk mendapatkan perlakuan khusus. *Self compassion* bukan mencoba untuk menentukan layak atau bagaimana esensi diri kita, bukan pemikiran atau melabelkan diri, atau penilaian. Dalam *self compassion* adalah lebih kepada fakta bahwa semua manusia memiliki kekuatan dan kelemahan daripada mengelola citra diri kita sehingga selalu merasa baik. Tidak tersesat dalam pikiran menjadi baik

atau buruk, kita menjadi sadar pengalaman saat ini, dan menyadari bahwa keadaan itu terus berubah dan tidak kekal.

3. *Motivation and Personal Growth*

Fungsi psikologis lainnya adalah sebagai sumber motivasi. Dukungan positif dan penuh harapan akan menghasilkan pencapaian tertinggi seseorang. Individu membutuhkan untuk merasa aman, tenang, dan percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik. Hal itu yang mendorong dan menumbuhkan keyakinan terhadap orang lain di sekitarnya ketika menginginkan mereka mencapai hasil yang terbaik. Begitu juga terhadap diri sendiri, *self compassion* dapat menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (*peak performance*). Secara konsisten penelitian menunjukkan bahwa level kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mencapai tujuan. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri berkorelasi positif dengan kemampuan dan keberhasilan meraih mimpi.

Manfaat lainnya dengan *self compassion* yang tinggi adalah adanya orientasi yang lebih tinggi pada pengembangan diri (*personal growth*). Mereka akan merancang rencana spesifik untuk meraih tujuan yang ingin dicapai dan membuat hidup lebih seimbang. *Self compassion* berperan dalam menumbuhkan *mindset* positif. Sebagai contoh, *self compassion* terkait dengan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup, serta menjadi elemen penting dalam kebermaknaan hidup. *Self compassion* juga berasosiasi dengan kemandirian, kompetensi, dan keterkaitan, yang

merupakan konsep dasar untuk atribut yang di sebut oleh Deci & Ryan (1995) sebagai *well being* atau kesejahteraan hidup (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009).

Selegman & Csikzentmihalyi (dalam Neff et al, 2007) menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan psikologi positif seperti kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, keingintahuan, motivasi bereksplorasi, inisiatif pribadi, dan emosi positif. Penelitian membuktikan bahwa individu dengan *self compassion* termotivasi untuk meraih prestasi yang lebih tinggi, tetapi bukan disebabkan oleh keinginan untuk meninggikan citra diri, melainkan lebih disebabkan oleh keinginan untuk memaksimalkan potensi diri dan kesejahteraan.

2.1.5 *Compassion For Others*

Menurut Neff, memiliki *self compassion* untuk diri sendiri tidak berbeda dengan memiliki *compassion* dengan orang lain. Untuk memiliki *compassion* untuk orang lain, individu harus menyadari bahwa mereka mengalami penderitaan atau menderita, merespon penderitaan orang lain dan memahami dan menawarkan kebaikan kepada orang lain ketika mereka mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, tidak menghakimi secara keras.

Neff menemukan individu dengan *self compassion* mempunyai skor yang tinggi pada pengukuran umum dari *compassionate love*, *empathy*, atau *altruism* dibanding individu dengan *self compassion* rendah. Individu dengan *self*

compassion rendah biasanya menghakimi diri sendiri secara konstan, tetapi sering tetap memberikan perhatian kepada orang lain.

Dibanding fokus pada sudut pandang situasi penderitaan diri sendiri yang kita alami dan membuat diri kita menjadi inadkuat atau takut, sebaiknya kita mengambil perspektif dari orang lain terhadap diri kita sendiri. Kita merespon dengan kebaikan, menyadari bahwa hal tersebut merupakan keterbatasan manusia, melihat kekurangan diri dari perspektif luar, dan berhenti menghakimi diri sendiri secara keras. Penelitian memperlihatkan bahwa individu dengan *self compassion* tinggi memesan tempat dengan mengambil perspektif ketika mereka memandang rendah kegagalan dan kekurangan dari orang lain. Hal tersebut terjadi secara alami dalam hubungannya dengan *compassion*, untuk melihat kondisi manusia secara mutual. Penelitian memperlihatkan bahwa *self compassion* merasakan penderitaan orang lain tanpa menjadi berlebihan ketika mereka menyadari bagaimana kesulitan mereka dalam perjuangan yang dihadapi, dan dalam prosesnya kita harus kuat, stabil dan *resilient* ketika mendukung orang lain dalam menghadapi penderitaannya.

2.1.6 Self Compassion for Care Giver

Menurut Neff (2011) ketika orang tua memiliki anak berkebutuhan khusus, orang tua berperan sebagai *care giver* yang memberikan dukungan, kenyamanan, dan belas kasih untuk orang-orang yang membutuhkan. Tetapi bagaimana mereka peduli kepada dirinya ketika dihadapkan pada situasi sulit. Di saat berperan sebagai *care giver*, maka diperlukan *self compassion* yang berhubungan dengan energi emosional di saat melayani orang lain. Selain itu, *self*

compassion dapat melindungi peran sebagai *care giver* dari rasa lelah, dan untuk meningkatkan kepuasan perannya sebagai *care giver*.

Self compassion sangat penting untuk *care giver*, bukan hanya karena membantu untuk memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang dibuatnya tetapi juga untuk mengakui dan menghibur diri kita sendiri dari kesulitan yang dihadapi sebagai *care giver*. *Self compassion* juga akan membuat diri lebih bahagia dan memiliki pikiran yang tenang.

2.2 Terapi *Applied Behavior Analysis* (ABA)

2.2.1 Definisi *Applied Behavior Analysis* (ABA)

Applied Behaviour Analysis (ABA) adalah terapi yang bersifat menyeluruh dalam membantu perkembangan anak. Metode yang digunakan merupakan metode Lovaas atau *Applied Behavior Analysis* (ABA). Adapun definisinya sebagai berikut :

- **Jessica Kingley (2006: 20)**

“*Applied Behavior Analysis* (ABA) merupakan ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip yang diperoleh secara eksperimental perilaku sosial untuk meningkatkan perilaku yang signifikan. ABA mengambil apa yang kita ketahui tentang perilaku dan menggunakannya untuk membawa perubahan positif (*Applied*). Perilaku yang didefinisikan dalam istilah diamati dan terukur untuk menilai perubahan dari waktu ke waktu (*Behavior*). Perilaku dianalisis dalam lingkungan untuk menentukan faktor apa yang mempengaruhi perilaku (analisis).

- **Sutady (2002:4)**

Pengertian dari ABA itu sendiri adalah ilmu yang menggunakan prosedur perubahan perilaku, untuk membantu individu membangun kemampuan dengan ukuran nilai-nilai yang ada di masyarakat.

- **Danuatmaja (2003 : 28)**

Terapi ABA yaitu suatu metode untuk membangun kemampuan yang secara sosial bermanfaat dan mengurangi atau menghilangkan hal-hal kebalikannya yang merupakan masalah. Terapi ABA merupakan suatu bentuk modifikasi perilaku melalui pendekatan perilaku secara langsung, dengan lebih memfokuskan pada perubahan secara spesifik. Baik berupa interaksi sosial, bahasa dan perawatan diri sendiri.

2.2.2 Teknik Terapi dengan Metode *Applied Behavior Analysis*

Menurut Bonny Danuatmaja (2003:36) ada beberapa teknik dalam terapi ABA, meliputi:

- a. Instruksi

Instruksi yang diberikan pada waktu melakukan terapi ABA harus singkat, jelas, konsisten, dan hanya diberikan sekali. Yang dimaksud dengan singkat adalah instruksi hanya terdiri dari satu kata, misal: tiru, lihat, masukkan, samakan, buka, tunjuk, dengan *prompt*. Terapis hanya mengucapkan kata kunci dan diberikan dengan suara netral, cukup keras, dan tegas, tetapi tidak membentak-bentak. Instruksi harus jelas, artinya

sesuai dengan apa yang diajarkan dan hanya mengajarkan satu aktivitas. Jika terapis ingin mengajarkan anak mengikuti perintah sederhana satu tahap, misalnya instruksi “melepas kancing”, tangan terapis sepenuhnya diam dan tidak memberi *prompt*. Jika terapis memberikan perintah “lepas kancing”, tetapi terapis juga ikut melepas kancing maka hal tersebut menjadi tidak jelas, apakah terapis sedang mengajarkan meniru (*imitates gross motor movement*) atau perintah sederhana satu tahap (*follows one-step instruction*). Instruksi konsisten adalah kata-kata yang digunakan terapis untuk satu instruksi tahap awal harus persis sama, misalnya “masukkan” jangan ada yang memberi perintah “masukkin” atau “masukken” karena anak akan menagkapnya sebagai perintah yang berbeda.

b. Respon

Dalam merespon instruksi terapis, anak mungkin melakukannya dengan benar, setengah benar, salah atau tidak merespon sama sekali, yang dinilai salah. Jika anak salah merespon, biarkan sekitar 2-3 detik untuk anak memulai responnya, berikan umpan balik lisan ringan “tidak”, kemudian berikan instruksi sekali lagi. Jika anak tetap salah atau tidak merespon, berikan umpan balik lisan ringan “tidak”, kemudian berikan instruksi yang ketiga kali dan harus bersamaan dengan *prompt*, seperti sentuhan di lengan atau tangan, atau bantuan penuh pada tangan (*hand over hand*), setelah itu berikan imbalan. Setelah tenggang waktu

(*intertribal interval*), uji coba diulangi lagi dengan hitungan instruksi nomor satu.

c. *Prompt* (bantuan, dorongan dan arahan)

Prompt adalah setiap bantuan yang diberikan pada anak untuk menghasilkan respon yang benar. *Prompt* merupakan tambahan, jadi tidak selalu digunakan, bahkan saat pertama latihan. Misalnya: jika instruksi “pegang hidung” diberikan dan anak tidak merespon, terapis dapat melakukan *prompt* secara fisik dengan menggerakkan tangan anak ketika memberikan instruksi “pegang hidung”. *Prompt* disingkat dengan P. *Prompt* dapat diberikan secara penuh yaitu *hand on hand*, tangan terapis memegang tangan anak dan mengarahkan melakukan perilaku yang diinstruksikan. *Prompt* dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan menunjuk, gerak tubuh, dengan pandangan mata ataupun dengan cara verbal.

d. Imbalan

Imbalan adalah “hadiah” suatu perilaku agar anak mau melakukan terus dan menjadi mengerti pada konsepnya. Imbalan mempunyai aspek terpenting, yaitu jenisnya dan bagaimana cara memberikannya. Ada 2 jenis imbalan, positif dan negatif. Imbalan yang positif adalah imbalan diberikan setelah perilaku, kemudian akan meningkatkan perilaku tersebut. Imbalan negatif adalah imbalan yang jika diberikan maka anak tidak akan meningkatkan perilaku tersebut.

e. Pemadaman (*extinction*)

Pemadaman berarti suatu stimulus yang merupakan suatu imbalan yang tidak lagi diberikan, hal ini disebut juga “pengabaian terencana”. Ada 3 hal penting dalam pemadaman:

1. Prinsip pemadaman adalah pengurangan bertahap dari kekeratan perilakutersebut.
2. Pada awal pemadaman terdapat peningkatan kekuatan perilaku karena anaksemakin berusaha untuk mendapatkan imbalan kembali.
3. Anak akan lebih kreatif pada usahanya untuk memperoleh perhatian untukpenolakannya.

f. Cara Memberikan Imbalan

Ada beberapa aturan dasar menerapkan imbalan:

- a. Imbalan harus mengikuti perilaku tertentu dan diberikan segera setelah
- b. terjadinya perilaku tersebut. Misal, biskuit digunakan sebagai imbalan, jika anak mengatakan sesuatu yang sesuai dengan instruksi maka imbalan berupa biskuit harus segera diberikan.
- c. Imbalan harus diberikan dengan cara yang sama dan bersamaan padaperilaku yang sama pada setiap saat.
- d. Jika imbalan positif, lakukan dengan gaya positif. Jika anak memberikanrespon yang benar, terapis mengatakan “pintar” dengan tersenyum.
- e. Imbalan yang diberikan pada anak harus jelas. Misal, jika imbalan“pintar” ditengah percakapan yang sedang berlangsung.

g. Selang Waktu Uji Coba

Selang waktu uji coba adalah waktu antara imbalan satu uji coba dan mulainya suatu instruksi untuk uji coba berikutnya. Anak yang memperoleh imbalan perlu waktu untuk menghabiskannya sebelum dimulainya instruksi yang berikutnya. Selang waktu uji coba berkisar antara 3-5 detik. Hal ini dilakukan agar anak mengetahui bahwa terapis telah mengakhiri suatu uji coba dan akan memberikan uji coba berikutnya.

2.2.3 Kurikulum *Applied Behavior Analysis*(ABA)

Terdapat penggunaan kurikulum ABA yang terus berkembang diantaranya:

1. Cattrine Maurice (*Beginer, Intermedite, Advance*)
2. *Work in progress* (sosialisasi & komunikasi)
3. *Bridges (activity daily living)*
4. Navigator (emosi)

Penggunaan kurikulum ABA di Indonesia pada dasarnya diadopsi dari luar negeri yang salah satunya tercantum dalam "*Behavioral intervention for young children with autism*" karangan C. Maurice. Adapun program atau kurikulum ABA yang digunakan di *Our Dream* adalah sebagai berikut :

a. MAURICE

- Pemusatan perhatian
- Kemampuan meniru
- Bahasa pemahaman (Reseptif)
- Bahasa pengungkapan (Ekspresif)

- Kemampuan pre-akademis
- Kemampuan Bina Diri
- Bahasa Abstrak
- Kemampuan Akademis
- Keterampilan Sosial
- Kesiapan Sekolah

b. MC LEAF

- Imitasi (non-verbal, blok, verbal)
- Motorik kasar, motorik halus
- Matching/menyamakan, mengurutkan
- Menggambar, bermain
- Pemahaman instruksi
- Bahasa pemahaman & pengungkapan
- Memulai interaksi/komunikasi
- Keterampilan bercakap-cakap dasar, menengah, trampil.
- Kemampuan mengungkapkan diri (asertif)
- Pemahaman ya/tidak, bertanya
- Emosi
- Gerakan isyarat pragmatis
- Atribut, fungsi, kategorisasi, preposisi, kata ganti,

c. BRIDGES

- Mengurangi perilaku yang tidak sesuai norma
- Pemusatan perhatian

- Kemampuan bicara
- Bahasa pemahaman (reseptif)
- Bahasa pengungkapan dan komunikasi
- Pembentukan konsep
- Keterampilan motorik kasar & motorik halus
- Keterampilan Bina Diri
- Keterampilan sosial
- Membaca, komunikasi tertulis, dan aritmatik
- Keterampilan yang berhubungan dengan sekolah
- Keterampilan yang berhubungan dengan kehidupan
- Kegiatan *leisure*
- Pengembangan emosi dan kontrol diri

Penggunaan kurikulum disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan anak.

2.2.4 Terapis *Applied Behavior Analysis* (ABA)

Terapis ABA bekerja *one on one* dengan pasien. Terapis ABA memanfaatkan program terstruktur yang diarahkan untuk kebutuhan pasien diantaranya anak berkebutuhan khusus. Terapis ABA menggunakan prinsip-prinsip analisis perilaku untuk membantu pasien meningkatkan kemampuan sosial, bermain, bahasa dan keterampilan akademik, sambil membantu mengurangi perilaku mengganggu, yang dapat mencakup perilaku agresif seperti menggigit atau mencubit. Mereka memperkuat perilaku positif dan intervensi ketika pasien menunjukkan perilaku yang tidak diinginkan. Terapis ABA terus mengevaluasi efektivitas program pengobatan, dan membuat perubahan yang

diperlukan untuk membantu pasien belajar keterampilan baru dan perilaku lebih efektif.

Menurut Pendidikan-Portal.com, beberapa terapis ABA mengoperasikan praktik swasta seperti di tempat terapis, sementara yang lain bekerja untuk sekolah, lembaga-lembaga pelayanan sosial atau perusahaan konsultan. Mereka sering diminta untuk melakukan terapi ke rumah pasien, sekolah atau tempat kerja. Menurut *Autism Center for Education*, terapis dapat menghabiskan sampai tiga jam dengan satu pasien, dan karena pasien mungkin menderita gangguan sosial yang parah seperti gangguan spektrum autisme, pekerjaan dapat menguras secara fisik dan menguras emosi. Terapis ABA biasanya mempunyai standar bekerja 40 jam seminggu, tetapi mereka sering bekerja dengan jam kerja yang tidak teratur, seperti malam hari atau akhir pekan, untuk mengakomodasi pasien. Pasien ABA biasanya membuat hubungan lama dengan terapis mereka.

Menurut Pendidikan-Portal.com, beberapa terapis ABA mendapatkan gelar sarjana di bidang psikologi, pendidikan anak luar biasa atau bidang terkait, sementara yang lain mengejar master atau doktor di bidang psikologi. Terapis ABA dapat disertifikasi oleh Lembaga Sertifikasi Perilaku Analis (*Behavior Analyst Certification Board*), yang menawarkan dua kredensial. Mereka yang menerima Dewan Perilaku Bersertifikat sertifikasi Analis (*Board Certified Behavior Analyst certification*) harus memiliki gelar master, sementara mereka yang mengejar *Board Certified Assistant Behavior Analyst* harus memiliki gelar sarjana. Siswa yang berencana untuk menjadi terapis ABA seharusnya tidak hanya belajar program psikologi umum, tapi kelas dalam prinsip-prinsip analisis

perilaku diterapkan juga. Kerja klinis dengan pasien biasanya dibutuhkan siswa atau calon terapis dalam program analisis perilaku.

2.3 Kerangka Pikir

Anak berkebutuhan khusus dengan gangguan perkembangan yang dimilikinya memerlukan penanganan khusus untuk dapat menunjang keberlangsungan hidupnya. Selain itu penanganan khusus juga dapat membantu anak berkebutuhan khusus untuk dapat mengoptimalkan potensi-potensi yang dimilikinya. Salah satu bentuk penanganan tersebut ialah dengan mengikuti terapi. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan menginginkan anaknya dapat berperilaku dan memiliki kemampuan hampir sama dengan anak normal lainnya, salah satunya adalah dengan cara mengikuti anak terapi perilaku (*behavior therapy*) atau *Applied Behavior Analysis* (ABA).

Terapi *Applied Behavior Analysis* (ABA) merupakan ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip yang diperoleh secara eksperimental perilaku sosial untuk meningkatkan perilaku yang signifikan. ABA mengambil apa yang kita ketahui tentang perilaku dan menggunakannya untuk membawa perubahan positif (*Applied*). Perilaku yang didefinisikan dalam istilah diamati dan terukur untuk menilai perubahan dari waktu ke waktu (*Behavior*). Perilaku dianalisis dalam lingkungan untuk menentukan faktor apa yang mempengaruhi perilaku (analisis). Perilaku yang akan ditingkatkan mencakup keseluruhan aspek perkembangan yang terdapat dalam kurikulum ABA.

Dalam pelaksanaan terapi ABA, seorang terapis mempunyai peranan penting dalam keberhasilan terapi tersebut. Terapis dituntut untuk dapat membuat

program, melaksanakan program terapi serta mengevaluasi kemampuan anak dan program secara keseluruhan. Terapis juga harus dapat bekerja sama dengan orang tua anak dan dapat melayani kebutuhan anak serta orang tua dengan baik. Selain itu, dibutuhkan juga kemampuan terapis untuk dapat memahami karakteristik variasi anak berkebutuhan khusus dan cara penanganannya, mengetahui dan memahami tugas perkembangan anak, serta menguasai teori dari *Applied Behavior Analysis* itu sendiri.

Terapis di *Our Dream* berasal dari latar pendidikan yang berbeda-beda dan tidak ada diantara mereka yang berasal dari pendidikan luar biasa atau psikologi. Mereka tidak memiliki pengalaman dalam menangani anak berkebutuhan khusus sebelumnya. Namun sebagian besar terapis dapat menangani dan memperlakukan anak dengan baik dan dapat menyesuaikan pekerjaannya dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara, para terapis merasa perannya sebagai terapis dirasakan tidak mudah dan berat dalam menjalaninya. Mereka sering dihadapkan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan atau tidak menyenangkan. Terkadang mereka harus bekerja melebihi jam kerja dan harus meninggalkan tanggung jawab mereka di rumah, penghasilan yang diterima dirasakan masih tidak cukup sehingga harus mencari penghasilan tambahan, serta kurang dukungan seperti pandangan kurang menyenangkan dari keluarga mereka ketika terapis memilih pekerjaan tersebut. Ketika salah satu anak mengalami kemajuan yang lambat dan orang tua yang menuntut yang terlalu tinggi pada anak, apabila tidak berhasil dan tidak sesuai dengan keinginan orang tua, orang tua tersebut cenderung menyalahkan terapis.

Dalam proses memberikan terapi, terdapat juga hambatan dan kesulitan yang terapis rasakan. Ketika memberikan terapi, tak jarang anak menjadi tantrum dan menolak melakukan terapi seperti tidak mengikuti instruksi yang diberikan. Terdapat juga kemajuan anak yang berjalan sangat lambat ketika terapi sudah berlangsung lama, bahkan beberapa diantaranya kemampuannya tidak berkembang, mengalami kemunduran sehingga harus kembali ke program terapi awal. Apabila tidak dapat mengatasi hambatan dan kesulitan tersebut terapis merasa tidak berhasil atau gagal dalam memberikan terapi. Kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan atau tidak menyenangkan dalam konsep *self compassion* merupakan *suffering*.

Terapis yang dihadapkan dengan kegagalan atau kondisi *suffering* menampilkan perilaku yang berbeda-beda dalam memperlakukan atau menangani anak dan diri mereka sendiri. Berdasarkan data yang didapat dari pihak *Our Dream* dan orang tua, sebagian besar terapis tetap bersikap ramah pada anak, bersikap peduli pada anak, dan bersikap tidak putus asa, memberikan terapi tetap sesuai prosedur dan semaksimal mungkin. Namun terdapat juga perilaku yang muncul seperti mereka menjadi bersikap kurang ramah pada anak dan kurang peduli pada anak dalam proses memberikan terapi. Terapis juga mengaku apabila terapi tidak berjalan sesuai dengan keinginan mereka, dan tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan ataupun berjalan lancar, terapis menjadi merasa tidak berhasil dan hal tersebut tak jarang membuat mereka merasa frustrasi, lelah, menyalahkan diri dan berdampak pada anak yang mereka tangani.

Neff (2011) mengatakan bahwa membutuhkan energi yang besar dalam menolong orang lain ketika individu yang dihadapi juga mengalami penderitaan

dan membutuhkan pertolongan. Hal tersebut biasa terjadi pada terapis, perawat dan beberapa *caregiver* lainnya. Tak jarang *caregiver* merasakan lelah yang berkelanjutan ketika menangani pasien. Menurut Neff, *compassion* adalah kemampuan untuk mengakui dan dipindahkan oleh penderitaan orang lain; itu mencakup keinginan untuk membantu orang yang menderita dan kemauan untuk tidak menjadi menghakimi. Memiliki *self compassion* untuk diri sendiri tidak berbeda dengan memiliki *compassion for other*. Menurut Neff, seseorang tidak akan secara penuh memberikan *compassion for other* sebelum mereka memiliki *self compassion*.

Subyek dalam penelitian ini dalam perannya sebagai *care giver*, ketika dihadapkan dengan hambatan yang mereka alami dan tidak dapat mengatasi hal tersebut atau mengalami kegagalan, terapis tetap bersikap ramah pada anak maupun diri sendiri, berusaha semaksimal mungkin memberikan terapi, tetap semangat memberikan terapi sesuai prosedur, menganggap hal tersebut sebagai suatu yang wajar, tidak terlalu memikirkan kegagalan tersebut, dan tidak menyalahkan diri ataupun anak. Hal-hal tersebut menunjukkan *self compassion*. *Self compassion* itu sendiri adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Terdapat tiga komponen pembentuk dalam *self compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang saling tumpang tindih dan berinteraksi, untuk menjadi *self compassion* yang nyata atau sempurna.

Individu yang dihadapkan dengan kegagalan, ketidaksempurnaan atau kekurangan, mereka cenderung akan menghakimi diri sendiri. Hanya individu yang memiliki kebaikan diri sendiri (*self-kindness*) menanamkan kebaikan pada dirinya dengan cara tidak menghakimi diri sendiri memperlakukandiri dengan kebaikan yang lebih besar, dan sedikit kritik pada diri sendiri. Pada terapis tersebut, ketika mereka dihadapkan dengan kegagalan, mereka tidak menyalahkan dirinya, memikirkan kegagalan tersebut karena kesalahan yang ia perbuat dan memaafkan dirinya sendiri. *Self kindness* melibatkan *forgiveness*, *empathy*, *sensitivity*, *warmth*, dan *patience* untuk semua aspek yang menunjukkan dari perilaku, perasaan, pikiran dan dorongan dari seseorang (Gilbert & Iron, 2005; Neff, 2003a). Perilaku tersebut juga ditunjukkan pada terapis ketika menangani anak dan dihadapkan pada kegagalan, mereka tetap bersikap ramah pada anak, tetap memberikan terapi semaksimal mungkin, memaafkan diri sendiri dan memaklumi orang tua yang menyalahkan terapis ketika gagal, bersikap lebih peduli tanpa menyalahkan anak ataupun diri sendiri.

Neff (2003) mengusulkan bahwa tiga komponen *self compassion* secara konseptual berbeda, mereka juga tumpang tindih dan cenderung melahirkan satu sama lainnya. Misalnya, bahwa penderitaan dan kegagalan pribadi dibagi dengan orang lain mengurangi tingkat menyalahkan diri sendiri, sementara juga membantu untuk memadamkan proses *overidentification*. Sikap menerima kesadaran membantu untuk mengurangi penilaian diri dan memberikan wawasan yang dibutuhkan untuk mengenali kemanusiaan kita. Demikian pula, *self-kindness* mengurangi dampak dari pengalaman emosional negatif, sehingga lebih mudah untuk berhati-hati dalam memperlakukan diri mereka atau orang lain. Terapis

yang dihadapi dengan kegagalan merasakan bahwa sebagai suatu hal yang wajar yang biasa dihadapkan oleh terapis dan merasa bukan mereka sendiri yang mengalami kegagalan tersebut.

Hal tersebut membuat terapis tidak terlalu memikirkan kegagalan yang mereka perbuat dan tidak merasa minder dan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Terapis tetap bersemangat dalam memberikan terapinya, mencari solusi dengan meminta bantuan dan *sharing* dengan terapis lain apabila mengalami kesulitan atau ketidakberhasilan. Dalam menangani anak, terapis berusaha tidak terbawa emosi negatif seperti tidak terbawa rasa kesal, marah, meratapi ketidakberhasilan secara berlebihan ketika terapi tidak berjalan sesuai dengan harapannya. Terapis juga tidak menghakimi diri sendiri maupun menyalahkan anak seperti memarahi anak ketika anak tidak dapat mengikuti instruksi, menjadi mengabaikan anak, ketika menyadari dirinya tidak berhasil mengatasi hambatan atau kesulitan.

Self compassion juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya jenis kelamin, usia, kepribadian, dan *the role of parent*. Di pusat terapi *Our Dream*, Terdapat 9 orang perempuan dan 6 orang laki-laki yang menjadi terapis ABA. Dalam menangani anak, terdapat juga perilaku yang berbeda ketika dihadapi dengan kesulitan atau hambatan. Jenis kelamin melatar belakangi ketahanan dan keyakinan diri dalam mengontrol emosi pada situasi sulit yang sedang dihadapi. Menurut Neff, perempuan mempunyai *self compassion* yang rendah dibanding laki-laki. Perempuan cenderung mengkritik diri sendiri dan keadaan yang terjadi. Beberapa terapis perempuan ketika dihadapi dengan hambatan atau kegagalan mereka berusaha untuk tidak terlalu menyalahkan diri sendiri dan tidak terbawa

emosi saat menghadapi hal tersebut. Ada juga terapis laki-laki yang menjadi terbawa emosi ketika dihadapkan dengan kesulitan atau kegagalan seperti jadi meratapi kegagalan atau bersikap kurang ramah pada anak, kurang peduli, bahkan melarikan diri dari tanggung jawab pekerjaannya. Beberapa terapis laki-laki menjadi lebih dekat dengan anak dan tetap bersikap ramah dengan anak dan tetap memberikan terapi semaksimal mungkin ketika dihadapkan dengan kondisi sulit. Namun hal-hal tersebut tidak lepas dari faktor lainnya yaitu kepribadian yang mereka miliki, usia, dan *role of parent* seperti *modeling* dari orang tua, *attachment*, *maternal criticism* yang mereka dapatkan ketika mereka dihadapkan dengan hambatan, kesulitan, kegagalan, atau penderitaan.

SKEMA BERPIKIR

