

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Alasan Memilih Teori

Pada bab II akan dibahas mengenai teori yang berkaitan dengan variable penelitian ini. Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori *Self Compassion* yang mengacu pada teori dari Kristin Neff (2011). Neff membahas mengenai seorang *care giver*, khususnya terapis anak yang memerlukan *self compassion* untuk menjalankan profesinya,

2.2 *Self Compassion*

2.2.1 Defiisi *Self Compassion*

Kristin Neff (2003) menjelaskan, *self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dengan kata lain, *self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik, serta menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan.

Menurut Christopher Germer, *self compassion* itu semata-mata memberikan kebaikan yang sama kepada diri kita sebagaimana kita akan berikan kepada orang lain. Ruth Fishel, penulis buku *The Journey Within*, mengatakan bahwa *self compassion* adalah sebuah pengalaman yang sangat indah dengan diri

kita sendiri ketika kita sudah mencapai penerimaan seutuhnya. Di saat penerimaan utuh seperti ini, kita akan berhenti melawan penderitaan atau terus menerus didorong oleh kebutuhan untuk menjadi sempurna sehingga kedamaian dalam diri kita akan merekah. Rich Hanson menjelaskan dengan lebih gamblang bahwa *self compassion* ini berbeda dengan mengasihani diri sendiri, kita hanya perlu menyadari bahwa satu hal itu keras dan menyakitkan bagi kita sementara kita juga memberikan sebuah perasaan hangat agar penderitaan itu mengecil dan berakhir.

Tara Brach menyatakan bahwa *self compassion* bukan melarikan diri dari tanggung jawab atas perbuatan kita, *self compassion* membebaskan kita dari kebencian akan diri sendiri yang mencegah diri kita untuk bisa menanggapi masalah dengan lebih seimbang. Kita berusaha sebisa mungkin untuk menyamankan diri kita dengan menyadari bahwa semua makhluk hidup pasti juga pernah menderita. Kelly Mc Gonigal menyatakan pernyataan yang serupa, bahwa kita semua memiliki kecenderungan untuk meragukan dan mengkritik diri sendiri ketika sebuah hal buruk terjadi, namun mendengarkan keduanya justru tidak akan membuat kita mencapai tujuan. Daripada melihat seperti itu, cobalah melihat sudut pandang baru, diri kita sebagai seorang mentor ataupun sahabat baik yang begitu percaya kepada kita, menginginkan yang terbaik dari kita dan akan terus mendukung kita ketika kita merasa patah arang. Dari titik kesadaran inilah, justru seseorang akan lebih bisa mengenali kelemahannya dan meningkatkan potensi dirinya.

2.2.2 Komponen-Komponen *Self compassion*

Dalam *self compassion* terdapat tiga komponen, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang harus terpenuhi untuk menjadi *self compassion* yang sempurna. Kita harus memiliki sikap pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan dibandingkan mengkritik secara kasar atau menilai buruk tentang kita sendiri. Kedua, kita harus memiliki pandangan bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah suatu hal yang akan dialami semua orang. Ketiga, kita harus memiliki penerimaan perasaan serta tidak menghakimi secara berlebihan dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri sendiri maupun di dalam kehidupannya dibanding tidak menerima serta lebih-lebihkan permasalahan diri sendiri.

2.2.2.1 *Self-Kindness versus Self-Judgment*

Self-kindness merupakan sikap pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa berkekurangan di dalam diri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. *Self-kindness* menyadari individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan pengalaman menyakitkan daripada marah ketika mengalami kegagalan. Secara garis besar, *Self-kindness* mengarah kepada kecenderungan untuk mempedulikan dan mengerti diri sendiri daripada mengkritik atau menghakimi diri sendiri.

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, 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*.

2.2.2.2 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 suatu keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.

Dalam perbandingannya, *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 seringkali bersikap menarik diri dan merasakan kesendirian untuk bertahan menghadapi kegagalan.

2.2.2.3 Mindfulness versus Overidentification

Mindfulness adalah menerima pemikiran dan perasaan yang mereka rasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak

menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* meliputi penerimaan terhadap kejadian yang terjadi pada saat ini.

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

2.3 Definisi *Compassion*

Compassion adalah kemampuan individu untuk memahami dan memberikan kebaikan kepada orang lain, ketika merasa gagal, membuat kesalahan, ataupun mengalami penderitaan dengan tidak menghakimi, menghindari, atau memutuskan hubungan serta memperlakukan orang lain dengan baik, guna meringankan penderitannya. *Compassion* adalah suatu jalan untuk menghubungkan suatu penderitaan baik itu kepada diri sendiri maupun penderitaan yang ada pada orang lain. (Neff , 2003).

2.3.1 Komponen *Compassion*

2.3.1.1 *Kindness vs Indifference*

Kindness, yaitu kemampuan individu untuk memahami kegagalan atau penderitaan orang lain sehingga individu cenderung bersikap ramah terhadap orang lain, berusaha untuk berbaik hati, bersikap toleran, dan memberikan

perhatian kepada orang lain ketika mereka dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan.

Indifference, yaitu sikap individu yang menghakimi secara berlebihan, bersikap acuh tak acuh, tidak peduli, dingin, dan apatis, ketika berhadapan dengan orang lain yang sedang mengalami kegagalan atau penderitaan.

2.3.1.2 Common Humanity vs Separation

Common humanity, yaitu kemampuan individu untuk melihat penderitaan dan kegagalan orang lain sebagai bagian dari pengalaman yang manusiawi dan bisa terjadi pada siapapun, termasuk pada diri sendiri.

Separation, yaitu individu cenderung merasa terpisah dari pengalaman orang lain yang mengalami kegagalan atau penderitaan, dan mereka mengorbankan respon penuh kasih sayang kepada orang lain yang menderita.

2.3.1.3 Mindfulness vs Disengagement

Mindfulness, yaitu kemampuan individu untuk menerima pemikiran dan perasaan orang yang mengalami kegagalan atau penderitaan secara objektif, tanpa menyangkal, menolak, menghindari, dan menjauhkan diri dari penderitaan orang lain. *Disengagement*, yaitu individu cenderung menyangkal, menolak, menghindari dan menjauhkan diri dari penderitaan orang lain.

Menurut Neff (2011) seseorang tidak akan secara penuh memberikan *compassion for other* sebelum mereka memiliki *self compassion*. *Self compassion* memungkinkan individu untuk memiliki sumber daya yang memadai, sehingga individu mampu untuk bersikap baik kepada dirinya sendiri maupun kepada orang lain.

2.4 Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi *Self-Compassion*

Kristin Neff mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *Self-Compassion* seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *personality* dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal adalah *role of parents* dan *role of culture*.

2.4.1 Faktor Internal

Menurut Neff (2003) faktor internal yang dapat mempengaruhi *self compassion* adalah *personality* dan jenis kelamin. Berikut akan dipaparkan satu per satu:

1. *Personality* (Kepribadian)

The Big Five Personality merupakan dimensi dari kepribadian (*personality*) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*. Namun, *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness to experience*, karena *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness to experience* ini tidak sesuai dengan *self-compassion*.

The Big Five Personality adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam psikologi untuk melihat kepribadian manusia melalui *trait* yang tersusun dalam lima buah faktor kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor. Kelima *trait* kepribadian tersebut adalah *Extraversion*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Neuroticism*, dan *Openness*. *The Big Five Personality* ini juga

merupakan pembentuk utama dari kepribadian inti. McCrae & Costa (1997) telah memberikan pendapat yang sangat kuat, mengisyaratkan struktur kepribadian *Big Five* bersifat *human universal*.

Kelima *trait* dalam *The Big Five Personality* (Costa & McCrae, 1997, dalam Neff) adalah sebagai berikut:

A. *Extraversion*

Extraversion memperlihatkan kuantitas dan intensitas dalam interaksi interpersonal, level aktivitas, kebutuhan akan stimulasi, dan kapasitas untuk bergembira *response*. Orang-orang yang memiliki skor tinggi pada *Extraversion* cenderung penuh perasaan, periang, suka berbicara, suka menjadi bagian dari suatu kelompok, dan menyukai kesenangan. Sebaliknya, nilai rendah pada *Extraversion* menunjukkan kecenderungan untuk tertutup, pendiam, penyendiri, pasif dan kurang memiliki kemampuan menunjukkan emosi yang kuat.

B. *Agreeableness*

Agreeableness memperlihatkan bagaimana individu melakukan pendekatan terhadap orang lain dalam kontinum *compassion-antagonism* dalam pemikiran, perasaan, dan tindakan. Skala *Agreeableness* membedakan orang-orang berhati lembut dengan mereka yang kejam. Orang-orang yang memperoleh skor searah dengan *Agreeableness* cenderung untuk percaya, murah hati, pemaaf, mengalah, menerima, dan *good-natured*. Sedangkan mereka yang memperoleh skor yang berlawanan dengan arah *Agreeableness* umumnya penuh rasa curiga, kikir, tidak bersahabat, lekas marah, dan suka mengkritik orang lain.

C. *Conscientiousness*

Conscientiousness menggambarkan orang-orang yang, tertib, terkontrol, teratur, ambisius, fokus pada prestasi, dan memiliki disiplin diri. *Conscientiousness* memperlihatkan bagaimana individu mengatur dan mempertahankan motivasinya dalam tindakan-tindakan yang berdasarkan tujuan. Secara umum, mereka yang memiliki nilai tinggi pada *Conscientiousness* merupakan orang-orang yang suka bekerja keras, teliti, tepat waktu, dan gigih. Sebaliknya, mereka yang memiliki skor rendah pada *Conscientiousness* cenderung untuk tidak teratur, sembrono, pemalas, tidak memiliki tujuan, dan cenderung menyerah jika sesuatu yang dikerjakan menjadi sulit.

D. *Neuroticism*

Neuroticism menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi negative seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. *Neuroticism* mengindikasikan kerentanan individu terhadap tekanan-tekanan psikologis, ide-ide yang tidak realistis, dan *maladaptive coping response*. Orang-orang yang memiliki nilai tinggi pada *Neurotic* cenderung lebih pencemas, temperamental, mengasihani diri sendiri, sadar diri, emosional, dan mudah diserang gangguan yang berkaitan dengan stress. Mereka yang memiliki skor rendah pada *Neuroticism* biasanya menunjukkan ketenangan, pandai menguasai diri, puas terhadap diri dan tidak emosional.

E. *Openness*

Individu dengan derajat *Openness* yang tinggi mau mencoba hal-hal baru dan menerima ide-ide baru. Orang dengan skor tinggi pada *Openness* juga cenderung mempertanyakan nilai-nilai tradisi di saat mereka dengan skor rendah

pada *Openness* cenderung untuk mendukung nilai-nilai tradisi dan mempertahankan gaya hidup yang tetap/sama. Singkatnya, orang-orang yang memiliki skor tinggi pada *Openness* umumnya kreatif, imajinatif, ingin tahu, liberal, dan lebih menyukai variasi/keberagaman. Sebaliknya, mereka yang memiliki nilai rendah pada *Openness* memiliki tipe konvensional, sederhana, konservatif, dan kurang rasa ingin tahu. Mereka lebih menyukai hal-hal yang familiar daripada hal-hal baru dan kurang bisa menunjukkan ekspresi perasaan.

2. Jenis Kelamin

Menurut Neff, *self-compassion* juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Individu dengan jenis kelamin perempuan lebih sering merenungkan dirinya daripada seorang laki-laki, sehingga hal tersebut menjelaskan bahwa mengapa wanita lebih banyak menderita depresi dan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan pria. 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 oleh Neff, individu yang berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki, hal itu terjadi karena individu yang berjenis kelamin perempuan cenderung lebih sering untuk menghakimi dan mengkritik dirinya sendiri. Di waktu yang bersamaan, perempuan juga menunjukkan kepedulian yang

lebih, empati, dan memberi lebih banyak kepada orang lain dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan cenderung bertindak sebagai *care-givers*, membuka hati mereka untuk orang lain tanpa pamrih, namun mereka tidak menanamkan rasa peduli untuk diri sendiri.

2.4.2 Faktor Eksternal

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang mempengaruhi *self compassion* pada individu, yaitu *role of parents* dan *role of culture*.

A. *The Role of Parents*

Kelompok sosial yang penting bagi manusia untuk dapat bertahan adalah keluarga. Anak-anak bergantung kepada orang tua mereka untuk mendapatkan makanan, kenyamanan, kehangatan, dan perlindungan. Mereka memiliki dorongan untuk mempercayai orang tua mereka saat mengartikan sesuatu, saat menangani tantangan yang menakutkan, dan untuk melindungi mereka dari kejahatan. Anak-anak tidak memiliki pilihan kecuali untuk bergantung kepada orang tua mereka sebagai upaya agar dapat tinggal di dunia ini. Sayangnya, banyak orang tua yang tidak memberikan kehangatan dan dukungan, tetapi mereka mencoba untuk mengendalikan anak-anak mereka melalui kritikan.

Anak-anak berasumsi bahwa kritikan itu berguna dan merupakan alat yang dibutuhkan untuk memotivasi diri. Mereka menanamkan kritikan orang tua secara mendalam, artinya komentar yang merendahkan yang mereka dengar di kepala mereka, merupakan cerminan dari apa yang dikatakan orang tua mereka yang terkadang diturunkan dan diikuti oleh generasi selanjutnya. Individu dengan orang tua pengkritik belajar memahami bahwa mereka orang yang tidak berguna dan

memiliki banyak kekurangan dimana hal itu membuat mereka tidak memiliki hak untuk menerima diri mereka sendiri.

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, dimana nanti mereka akan percaya bahwa mereka berhak untuk mendapatkan kasih sayang saat mereka telah menjadi seseorang yang sempurna.

Anak-anak dapat percaya bahwa *self-criticism* dapat mencegah mereka untuk berbuat kesalahan di masa yang akan datang, dengan demikian mereka dapat menghindari kritikan lainnya. Mereka dapat menghilangkan kritikan dari orang lain dengan melebih-lebihkan hal itu. Penyerangan secara verbal tidak akan memiliki kekuatan yang sama saat seseorang terus-menerus mengulang apa yang sudah mereka katakan kepada diri mereka sendiri. Oleh karena itu pengalaman pada masa anak-anak dapat mempengaruhi apakah seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi atau rendah. Hal ini dapat dilihat dari *attachment*, *maternal critics*, dan *modelling of parents*.

Attachment dengan orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* pada seseorang. Bowlby menyatakan bahwa *early attachment* akan mempengaruhi *internal working model* dan *internal working model* akan mempengaruhi hubungan atau *relationship* dengan orang lain. Jika seseorang mendapatkan *secure attachment* dari orang tua mereka, mereka akan merasa bahwa mereka layak untuk mendapat 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 cinta dan kasih sayang, dan tidak bisa percaya kepada 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. Begitu juga Strolow, Brandchaft, dan Atwood (1987) menyatakan bahwa kemampuan untuk menyadari dan melakukan empati berkaitan dengan empati yang diberikan oleh pengasuh saat masih anak-anak. Artinya, jika seseorang mendapatkan kehangatan dan hubungan yang saling mendukung dengan orang tua mereka, serta menerima dan *compassion* kepada orang tua mereka, mereka cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Sedangkan seseorang yang tinggal dengan orang tua yang “dingin” dan sering mengkritik, cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah.

Modelling of parents juga dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki seseorang, yaitu model orang tua yang sering mengkritik diri dan orang tua yang *self-compassion* saat mereka menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orang tua yang sering mengkritik diri akan menjadi model bagi seseorang untuk melakukan hal itu saat ia mengalami kegagalan.

B. Role of Culture (Budaya)

Kecenderungan untuk mengkritik diri juga dapat dipegaruhi oleh budaya. Ternyata bukan hanya budaya Barat yang secara keras menghakimi diri mereka sendiri. Berdasarkan penelitian dari Neff di Amerika Serikat, Thailand, dan Taiwan, didapatkan kesimpulan bahwa di Taiwan – dimana memiliki budaya *Confucian* yang kuat – juga memiliki keyakinan yang kuat terhadap *self-criticism* untuk memotivasi diri, yaitu seseorang harus mengkritik diri agar dapat tetap berada di jalur yang benar – memusatkan perhatian pada kebutuhan orang lain dibandingkan diri sendiri. Di suatu kota dimana Buddhism memainkan peran yang kuat dalam kehidupan sehari-hari, seperti Thailand, orang-orang lebih memiliki *self-compassion*. Faktanya, dalam penelitian *cross cultural* yang dilakukan Neff, ditemukan bahwa orang-orang Thailand memiliki *self-compassion* paling tinggi dan terendah adalah Taiwan, Amerika Serikat ada diantaranya. Di ketiga budaya itu, mereka menemukan *self-criticism* memiliki hubungan yang kuat dengan depresi dan ketidakpuasan dalam hidup. Hal itu menunjukkan, *self-criticism* dapat menimbulkan akibat yang bersifat umum, meskipun budaya yang berbeda mendorong orang-orang untuk memiliki derajat yang lebih tinggi atau rendah dalam *self-compassion*.

Budaya Asia terlihat merupakan budaya *collectivism* dan *individualism* serta memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan budaya Barat, tetapi kenyataannya tidak demikian. Ternyata masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat budaya Barat.

2.5 Dampak *Self-Compassion*

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* dan *self-criticism* menjadi salah satu bagian yang penting dari kecemasan dan depresi. *Self-compassion* memberikan perlindungan untuk melawan kecemasan dan depresi saat berusaha untuk mengendalikan *self-criticism* dan dampak *negatif* yang dihasilkan. *Self-compassion* bukan hanya melihat sisi positif dari suatu kejadian tetapi juga menghindari perasaan negatif. Individu yang *self-compassion* tinggi menyadari saat mereka menderita dan bersikap baik terhadap diri mereka saat mengalami penderitaan itu, serta mengakui hal itu menjadi bagian dari kehidupan manusia.

Self-compassion juga berhubungan dengan kebijaksanaan dan kecerdasan emosional yaitu *self-compassion* menghasilkan jalan keluar yang bijak saat menghadapi emosi yang sulit. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik daripada individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah dan mereka lebih memahami dengan jelas perasaan mereka dan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk memperbaiki emosi-emosi negatif yang mereka rasakan. *Self-compassion* juga berhubungan dengan *social connectedness* dan kepuasan hidup yang merupakan bagian penting dari hidup yang bermakna. Selain itu, *self-compassion* juga berhubungan 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 tahu, dan dampak-dampak positif, daripada individu yang memiliki *self-compassion* lebih rendah. Saat individu “menyelimuti” penderitaan mereka dengan kehangatan dari *self-compassion*, perasaan-perasaan positif dapat muncul dan membantu menyeimbangkan perasaan-perasaan negatif.

Dampak dari *Self-compassion* 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*). Dengan mengubah cara kita berhubungan dengan diri sendiri dan kehidupan kita, kita dapat menemukan stabilitas emosi yang diperlukan untuk mencapai kebahagiaan.

Self-compassion adalah bentuk yang kuat dari kecerdasan emosional. Sebagaimana didefinisikan **Daniel Goleman**, kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk memantau emosi sendiri dan terampil menggunakan informasi ini untuk membimbing pemikiran dan tindakan individu. 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*

William James, salah satu pendiri psikologi barat menyatakan bahwa *self-esteem* adalah berasal dari “kompetensi yang penting di dalam domain persepsi”. Ini artinya bahwa *self-esteem* berasal dari pikiran bahwa kita baik pada hal-hal yang memiliki makna pribadi dalam diri kita. Ini adalah suatu pendekatan untuk menghargai hal-hal yang kita lakukan dengan baik dan menevaluasi hal yang buruk di diri kita.

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, penilaian atau evaluasi. 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*

“The curious paradox is that when i accept myself just as i am, then i can change”

–Carl Roger, *On Becoming a Person*.

Self criticism tidak hanya menyebabkan kecemasan, tetapi dapat menyebabkan individu menyalahkan diri sendiri atas kegagalannya, yang pada akhirnya bisa membuat kegagalan lebih mungkin terjadi. *Self-compassion* sebagai motivator yang lebih efektif dibanding *self-criticism* karena sebagai kekuatan

pendorong dari cinta atau kasih sayang yang memungkinkan kita untuk merasa yakin dan aman. Dimana kita percaya akan diri kita untuk mengerti dan iba saat kita gagal atau merasakan ketidaksepurnaan, dan tidak merasa cemas atau stress. *Self-compassion* lebih membuat kita memiliki rencana spesifik untuk meraih *goals*, dan membuat hidup lebih seimbang. Dimana kita dapat bereaksi ketika tidak melakukan sebaik apa yang kita harapkan, dan membantu dalam mencapai tujuan dalam jangka panjang. Kemampuan untuk mewujudkan potensi kita tergantung pada bagaimana dan dimana motivasi kita berasal. Intrinsik dan ekstrinsik motivasi. Intrinsik motivasi terjadi ketika kita melakukan sesuatu karena kita ingin belajar, berkembang, atau karena aktivitas atau hal itu menarik bagi kita. Ekstrinsik motivasi adalah ketika kita mendapatkan *reward* (hadiah) dan *punishment* (hukuman) dari apa yang kita lakukan. *Self-compassion* lebih memungkinkan untuk memiliki motivasi belajar daripada hanya tujuan kinerja, karena motivasi mereka berasal dari keinginan untuk belajar dan tumbuh, bukan dari keinginan untuk melarikan diri dari *self-criticism*, mereka lebih bersedia mengambil risiko belajar, kemampuan untuk membuat diri bangkit dan mencoba kembali. *Self-compassion* membuat kita mengejar mimpi dan menciptakan keberanian, kepercayaan diri, rasa penasaran, dan pola pikir yang memungkinkan kita untuk benar-benar mencapai apa yang kita mimpikan (tujuan) tersebut.

4. *Well Being*

Self compassion juga berhubungan dengan *social connectedness* dan kepuasan hidup yang merupakan bagian penting dari hidup yang bermakna (Neff, 2003a; Neff, Pisitsungkagarn & Hseih, 2008). Selain itu, *self compassion* juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain

(Neff, 2003). Hal tersebut membuktikan *self compassion* dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar dari Decy dan Ryan (1995) tentang well being. Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa *self compassion* secara kuat berkaitan dengan kepuasan hidup yang lebih besar, hubungan kemasyarakatan, *self determination*, dan ketepatan *self concept*, serta ketenangan emosi yang lebih besar ketika menghadapi kejadian hidup sehari-hari. *Self compassion* juga berkaitan dengan berkurangnya kecemasan, depresi, renungan, pikiran tertindas, dan haus akan kesempurnaan.

Selain itu penelitian *self compassion* dengan kekuatan psikologis lain yang positif menemukan bahwa *self compassion* berkaitan dengan kebahagiaan yang lebih besar, optimis, kearifan, memiliki rasa ingin tahu, dan eksplorasi, dan dampak-dampak positif, serta inisiatif pribadi daripada individu yang memiliki *self compassion* rendah. Saat individu “menyelimuti” penderitaan mereka dengan kehangatan dari *self compassion*, perasaan-perasaan positif dapat muncul dan membantu menyeimbangkan perasaan-perasaan negatif.

2.6 *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. Disaat berperan sebagai *care giver*, maka diperlukan *self compassion* yang berhubungan dengan energi emosional disaat 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 memungkinkan untuk mengakui dan menghibur diri kita sendiri dari kesulitan yang dihadapinya sebagai *care giver*. Tidak hanya membantu dalam situasi yang sulit, *self compassion* juga akan membuat diri lebih bahagia dan memiliki pikiran yang tenang.

2.7 Terapis

Terapis adalah seseorang yang telah lulus menempuh pendidikan formal dengan jurusan terapis yang bertugas untuk membantu pasien yang mengalami hambatan dalam kesehatannya. Seorang terapis dapat memberikan tindakan pada dewasa maupun anak-anak. Pada terapis anak terdapat beberapa bagian, diantaranya fisioterapis, terapis wicara, dan okupasi terapis.

2.7.1 Fisioterapis

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan Kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi, komunikasi. Seorang fisioterapis adalah seseorang yang telah lulus mengikuti pendidikan formal fisioiterapi.

Fisioterapi pediatric atau fisioterapi pada anak-anak membantu mendeteksi awal pada masalah kesehatan dan menggunakan berbagai peralatan yang bervariasi untuk merawat berbagai gangguan yang dialami oleh populasi anak-anak didunia pada umumnya. Fisioterapis ini memfokuskan pada diagnosis, perawatan, penanganan bayi, dan remaja yang mengalami penyakit bawaan, perkembangannya, syaraf dan ototnya, atau pola gangguan atau penyakit.

Perawatan ini terfokus pada peningkatan keahlian *gross and fine* (*gross* motorik: merangkak, berguling, dst. *Fine* motorik: menggenggam, menulis, dst.), keseimbangan, koordinasi, penguatan dan daya tahannya serta kognitif dan *sensorik integration*.

Anak-anak dengan masalah keterlambatan tumbuh kembang, *cerebral palsy*, *spina befida*, dan *torticolis* adalah sebagian khusus pasien yang ditanganani oleh fisioterapi pediatric.

2.7.2 Terapis Wicara

Terapis Wicara adalah seseorang yang telah lulus mengikuti pendidikan formal Terapi Wicara di dalam maupun di luar negeri dan kdiberikan kewenangan tertulis untuk melakukan tindakan terapi wicara atas dasar keilmuan dan kompetensi yang dimilikinya sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Lulusan pendidikan DIII Terapi Wicara disebut Terapis Wicara. Gelar lulusan pendidikan DIII Terapi Wicara adalah Ahli Madya Terapi Wicara (A.Md TW). Prosedur kerja Terapi Wicara adalah rangkaian kegiatan yang terstruktur meliputi kegiatan asesmen, diagnostik, prognostik, terapeutik, dan evaluative.

2.7.2.1 Tugas Pokok

Melaksanakan pelayanan terapi wicara demi tercapainya kemampuan komunikasi yang optimal, baik dalam aspek bahasa, wicara, suara, irama / kelancaran, dan masalah menelan hingga mampu berkomunikasi secara wajar dan tidak mengalami gangguan psikososial dalam menjalankan fungsinya sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.

Peran dari terapis wicara adalah memberikan pelayanan terapi wicara kepada orang-orang yang mengalami gangguan kemampuan berkomunikasi meliputi gangguan wicara, bahasa, suara, irama/ kelancaran, dan menelan.

2.7.2.2 Fungsi Lulusan

1. Fungsi Pelaksana

- a. Melakukan identifikasi masalah-masalah kesehatan yang berkaitan dengan terapi wicara dan hal-hal yang berhubungan.
- b. Merumuskan dan menetapkan kesimpulan dari hasil analisis data dalam bentuk diagnosis terapi wicara.
- c. Merencanakan tindakan di bidang terapi wicara dan hal-hal yang berhubungan sesuai dengan kebutuhan klien.
- d. Melakukan tindakan di bidang terapi wicara dan hal-hal yang berhubungan sesuai dengan kebutuhan klien agar mampu berkomunikasi dalam kehidupan bermasyarakat.
- e. Mengevaluasi hasil tindakan di bidang terapi wicara dan hal-hal yang berhubungan, dengan menggunakan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan.

f. Bekerjasama khususnya dengan sejawat (terapis wicara) dan ahli/disiplin lain yang berhubungan dalam rangka penanganan klien di bidang terapi wicara dan hal-hal yang berhubungan.

2.7.3 Okupasi Terapis

Okupasi terapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembalikan kemampuan fungsional individu yang mengalami gangguan fisik dan atau mental yang bersifat sementara dan atau menetap pada area aktivitas kehidupan sehari-hari, produktifitas dan leisure/pemanfaatan waktu luang. Kebutuhan masyarakat akan pelayanan okupasi terapi ini terus meningkat sehubungan dengan adanya interrelasi antara faktor-faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan keturunan.

Pada Kurikulum Inti Program Pendidikan Diploma III Okupasi terapi tahun 2011 pembelajaran praktik terdiri pembelajaran praktik laboratorium dan pembelajaran praktik klinik/lapangan. Okupasi terapis adalah seseorang yang telah lulus pendidikan okupasi terapi minimal setingkat Diploma III sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

2.7.3.1 Tugas Pokok

Tugas pokok okupasi terapis adalah melakukan pelayanan Okupasi Terapi pada sarana kesehatan, pusat rehabilitasi, sekolah dan industri yang meliputi : pemeriksaan area dan kinerja okupasional, menetapkan hasil pemeriksaan serta pelatihan atau terapi pada area dan komponen kinerja okupasional dengan menggunakan okupasi/aktivitas fungsional, teknik sensori integrasi dan snoezellen, alat bantu fungsional, splint fungsional serta adaptasi atau modifikasi alat dan lingkungan.

2.8 Kerangka Pemikiran

Anak Berkebutuhan Khusus adalah anak-anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya dengan tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik (Geniofam,2010). Hal serupa juga dipaparkan oleh Ormrod (2009:233) yang menjelaskan bahwa siswa berkebutuhan khusus bisa saja tidak memperlihatkan tanda-tanda hambatan fisik namun mengalami hambatan atau kesulitan dalam hal mempelajari materi pelajaran atau mengerjakan tugas-tugas sekolah. Meskipun demikian, anak berkebutuhan khusus memiliki potensi-potensi yang dapat dikembangkan melalui intervensi tertentu. Salah satunya dengan mengikuti terapi secara rutin.

Setiap anak yang mengikuti terapi secara rutin akan dilatih oleh seorang terapis. Terapis bertugas untuk mengoptimalkan potensi-potensi yang dimiliki anak, yaitu mengoptimalkan fungsi motorik, intelektual, emosi, dan kemandirian pada anak berkebutuhan khusus. Karakteristik yang berbeda membuat perlakuan yang dilakukan terapis pada masing-masing anak pun berbeda.

Di kota Bandung salah satu instansi kesehatan yang memiliki program terapi bagi anak-anak yang memiliki keterbatasan dalam perkembangan tumbuh kembangnya adalah Rumah Sakit Santo Borromeus. Program terapi diberikan untuk dapat mengoptimalkan sisa-sisa potensi yang dimiliki oleh anak berkebutuhan khusus. Ketika menjalani terapi, seorang pasien anak akan ditangani oleh satu orang terapis yang bertanggung jawab atas perkembangannya.

Sebagai seorang terapis yang menangani pasien anak dengan karakteristik khusus, akan menghadapi banyak hambatan dalam pekerjaannya. Hambatan yang dihadapi salah satunya adalah tindakan terapi yang harus dikuasai secara holistik

pada masing-masing karakteristik anak. Selain itu, terapis anak juga bertanggung jawab atas perkembangan anak yang mereka tangani. Pada anak dengan keterbatasan fungsi motorik, seorang terapis harus memiliki kemampuan untuk melatih anak secara rutin dan terapis melakukannya dengan tenaga yang cukup besar untuk membantu anak belajar berguling, duduk, merangkak, dan berjalan. Proses seperti ini seringkali menimbulkan rasa sakit pada anak dan membuat anak menangis. Hal ini menyebabkan rasa tidak tega terapis pada anak. Ketika salah satu pasien anak perkembangannya terhambat, tak jarang orang tua menganggap terapis gagal dalam memberikan terapi pada anaknya. Terapis sadar bahwa pasien anak yang mereka tangani adalah pasien anak yang tidak dapat sembuh atau normal. Hal tersebut menimbulkan rasa iba pada anak yang mereka tangani. Selain itu, mereka menerima penghasilan tiap bulannya yang dirasakan belum dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga mereka rela pulang larut malam untuk memberikan jasa terapi di rumah pasien agar dapat menambah penghasilan mereka tiap bulannya.

Karakteristik pekerjaan seperti yang telah dijabarkan di atas merupakan rutinitas yang harus terapis lalui setiap harinya. Selain karakteristik pekerjaannya, seorang terapis juga beberapa kali dihadapkan pada situasi sulit yaitu, dimana mereka melakukan kesalahan saat tindakan terapi diberikan. Kesalahan yang mereka lakukan dapat mengakibatkan pasien mengalami kerugian fisik, misalnya ketika anak terjatuh karena ditinggalkan bahkan hingga anak mengalami pendarahan saat terapi.

Para terapis tidak menyangka akan ditempatkan di bagian anak. Mereka awalnya beranggapan, bagian terapi anak dan dewasa tidak akan jauh berbeda dan

bisa mereka jalani dengan baik dan mudah. Ternyata, anggapan mereka tidak tepat. Tindakan terapi berupa tindakan fisik yang dapat menimbulkan rasa sakit pada anak, penghasilan yang dirasakan belum mencukupi kebutuhan sehari-hari, perkembangan anak yang tidak mengalami kemajuan, dan kondisi anak-anak tersebut yang memang tidak akan sembuh secara total membuat terapis merasa iba pada anak dan tidak tega melakukan tindakan terapi. Selain itu, kesalahan yang mereka lakukan terhadap pasien ketika sedang terapi membuat mereka merasa bersalah dan kecewa pada diri mereka yang ceroboh ketika bertugas.

Kondisi tersebut mereka rasakan sebagai *suffering* dalam pekerjaan yang harus mereka lalui hampir setiap harinya. Menurut Neff (2003), seseorang yang berperan sebagai *care giver* membutuhkan *self compassion* pada dirinya. Dalam penelitian ini, khususnya bagi terapis pediatric, seorang terapis bertindak sebagai *care giver* yang dalam pekerjaan mendapatkan banyak kesulitan yang mereka anggap sebagai *suffering*. *Self compassion*, berguna untuk membantu mereka memahami bagaimana mereka dapat mengenali terlebih dahulu penderitaan yang mereka rasakan agar dapat memahami pula penderitaan yang anak rasakan.

Ketika seorang terapis sudah memiliki kemampuan *self compassion* pada dirinya, memungkinkan terapis untuk memiliki sumber daya yang memadai, sehingga terapis mampu untuk bersikap baik pada dirinya sendiri maupun anak yang mereka tangani. Menurut Neff, seseorang tidak akan memberikan *compassion for other* secara penuh sebelum mereka memiliki *self compassion*.

Terapis yang mampu mengenali dan meyakini bahwa kesalahan yang mereka alami ketika melakukan terapi dengan tidak mengkritik secara berlebihan dan menghakimi diri sendiri, mereka dapat memberikan tindakan terapi yang

sesuai prosedur dan tidak mengabaikan perilaku yang memang seharusnya dilakukan pada anak. Misalnya ketika anak terjatuh, mereka tetap merasa bersalah namun cepat mengambil tindakan untuk memberikan pertolongan pada anak serta tidak jera untuk melakukan terapi berikutnya. Terapis yang tidak mengenali dan memahami penderitaan yang mereka rasakan menganggap bahwa hanya diri mereka yang tidak mampu dalam menjalankan perannya sebagai terapis, tak jarang mereka menyerahkan pasien anak pada terapis lain.

Seorang terapis yang mampu mengenali dan memahami penderitaan yang mereka rasakan dengan tidak mengkritik secara berlebihan atas apa yang mereka kerjakan pada anak, mereka mengevaluasi penyebab dari kesalahan yang mereka lakukan dan berusaha tidak mengulangnya. Berbeda dengan terapis yang menganggap dirinya merasa tidak mampu dan membesar-besarkan kegagalan yang mereka rasakan, atau biasa disebut dengan *self judgement*. Ketika mereka melakukan kesalahan dan anak menangis, mereka merasa tidak mampu meredakan tangisan anak, mereka merasa dirinya tidak berkompeten untuk menjadi seorang terapis anak. Hal ini menimbulkan rasa kecewa terhadap diri mereka sendiri secara berlebihan dengan memilih untuk mengalihkan pasien pada rekan sejawat.

Terapis memberikan terapi pada anak berkebutuhan khusus dalam waktu yang tidak bisa ditentukan, bahkan seumur hidup. Ketika terapi berlangsung lama, terapis biasanya dipantau oleh orang tua mengenai perkembangan anaknya. Tidak semua anak memiliki perkembangan yang pesat, hal tersebut tergantung pada sisa potensi yang dimiliki oleh anak. Ketika melakukan kesalahan, terapis yang memiliki komponen *common humanity* dalam dirinya akan menganggap bahwa

kesalahan yang mereka lakukan bisa saja terjadi pada setiap orang ketika bekerja. Hal tersebut dapat menimbulkan keyakinan bahwa setiap ada kegagalan pasti akan ada suatu keberhasilan, karena itu mereka tetap menjalankan terapi dan berusaha memperbaiki kekurangan pada diri mereka. Neff (2003) berpendapat bahwa seseorang harus memiliki *common humanity* dibandingkan merasa terisolasi ketika kita dihadapkan pada kesulitan. Hal tersebut terlihat pada terapis lain yang merasa kesalahan yang mereka perbuat adalah atas kecerobohan mereka yang tidak hati-hati seperti terapis lain. Hal tersebut mengakibatkan mereka untuk memilih beralih pada pasien dewasa.

Komponen ketiga dari *self compassion* adalah *mindfulness*. *Mindfulness* yang ada pada terapis adalah ketika mereka menerima kondisi-kondisi sulit tersebut dan tetap memberikan terapi secara maksimal pada anak, dibandingkan dengan terapis *overidentification* yang tidak dapat menerima kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi yang tampak dari perilaku mereka yang merasa kesal dan menggerutu ketika sedang menjalankan terapi pada anak.

Self compassion dapat dipengaruhi oleh dua faktor. Faktor pertama adalah faktor internal. Komponen dari faktor internal yang pertama adalah *big five personality* yaitu dimensi dari kepribadian yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Dalam *big five personality* terdapat lima *trait* kepribadian, yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neurotism*, dan *openness*.

Seseorang yang memiliki *extraversion* tinggi akan memiliki *self compassion* yang tinggi pula, hal ini dikarenakan individu tersebut mampu memperlihatkan kuantitas dan intensitas dalam interaksi interpersonal, periang, suka berbicara, suka menjadi bagian di dalam kelompok, dan cenderung penuh

perasaan. Berbeda dengan individu yang memiliki *extraversion* rendah yang memiliki kecenderungan untuk tertutup, penyendiri, dan pasif yang akan menyebabkan *self compassion* pada individu tersebut rendah pula. Pada individu yang memiliki *trait agreeableness*, mereka cenderung untuk percaya, murah hati, pemaaf, dan menerima yang membuat *self compassion* pada individu tersebut tinggi. Sebaliknya individu yang memiliki *self compassion* rendah, mereka cenderung suka mengkritik dan tidak mampu menerima kegagalan yang dihadapi yang searah dengan individu yang tidak memiliki *trait agreeableness*. Selanjutnya, individu yang *conscientiousness* tinggi akan memiliki *self compassion* yang tinggi pula, karena individu dengan *conscientiousness* akan mengontrol dan mengatur dirinya untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, individu yang memiliki *conscientiousness* rendah cenderung menyerah pada sesuatu hal yang mereka anggap sulit. Berbeda dengan yang telah dijelaskan diatas, pada individu yang memiliki *trait neurotism* tinggi akan memiliki skor yang berbanding terbalik dengan *self compassion* yang mereka miliki. Individu *neurotism* memiliki masalah dalam mengatasi emosi negatif, sedangkan individu yang memiliki *self compassion* tinggi akan mampu mengatasi emosi yang dialaminya. Trait yang terakhir dari *big five personality* adalah *openness*. Individu yang memiliki *openness* tinggi atau rendah dapat pula memiliki *self compassion*, tetapi individu dengan *openness* yang terlalu tinggi akan memiliki *self compassion* yang rendah karena tidak merasa puas dengan dirinya. Individu dengan *openness* yang rendah cenderung menerima keadaan mereka namun mereka tidak memiliki rasa ingin tahu dalam dirinya.

Selain *personality*, faktor internal yang mempengaruhi *self sompassion* adalah jenis kelamin. Menurut hasil dari penelitian Neff (2003), wanita memiliki *self compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan, wanita dibentuk untuk menjadi *ideal woman* yang harus mengesampingkan kebutuhan yang ada pada dirinya.

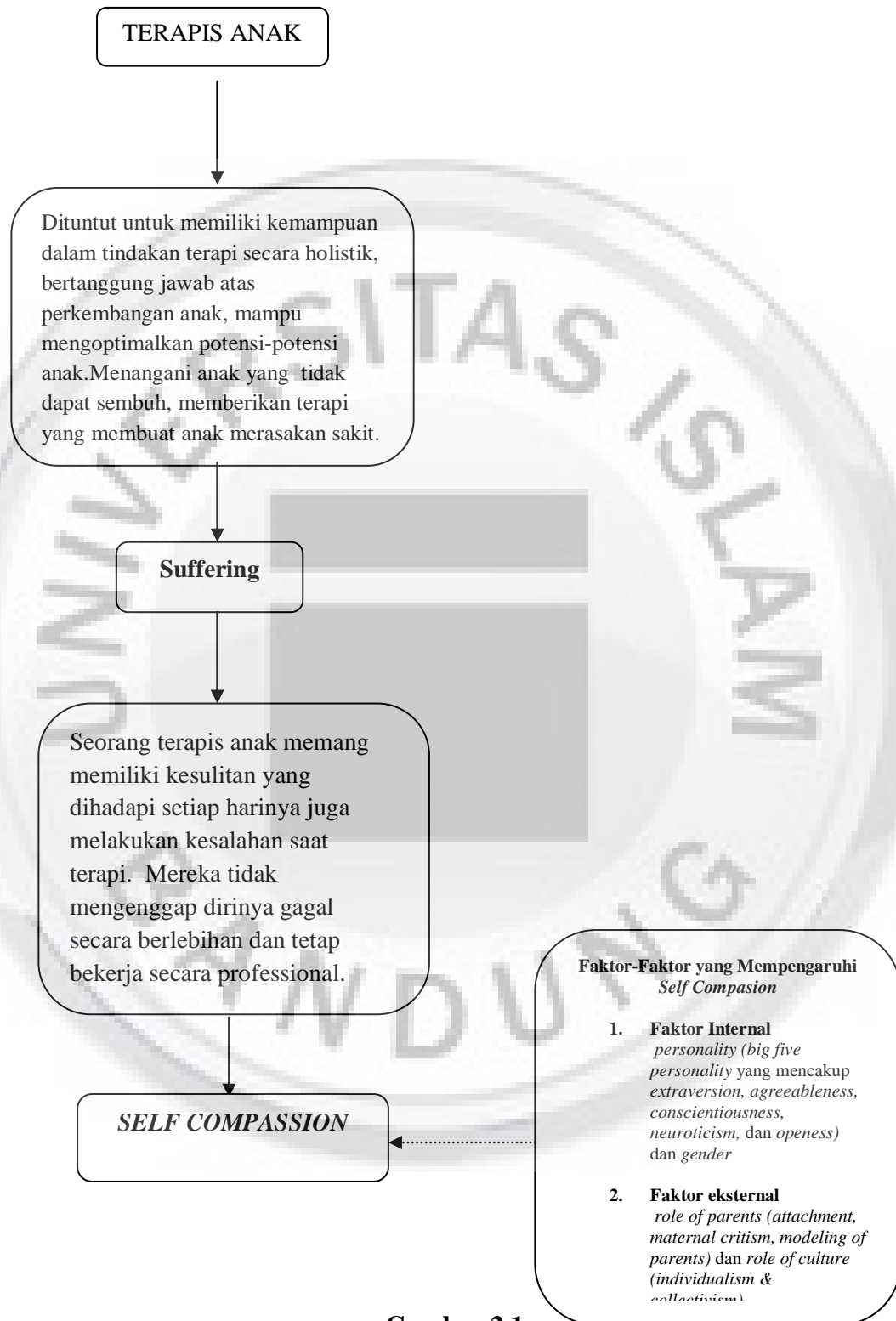
Faktor kedua adalah faktor eksternal, yaitu *role of parents* dan *role of culture*. Individu yang memiliki kelekatan dengan orang tuanya, memiliki *self criticism* yang baik, dan dikelilingi oleh keluarga yang mengajarkan empati memungkinkan seorang individu melakukan hal yang sama pada orang lain dari pengalaman yang mereka pelajari di lingkungan keluarga. Dengan kata lain, *role of parents* dapat mempengaruhi pula *self compassion* terapis yang mereka lihat di lingkungan keluarganya. Selain lingkungan keluarga, faktor budaya juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Menurut Neff (2003) Asia memiliki budaya *collectivism* dan *individualism*. Individu yang bertindak secara individual dalam menghadapi situasi sulit tanpa saling berbagi dengan orang lain memiliki *self compassion* yang rendah. Sedangkan individu yang *collectivism* cenderung bertindak tergantung pada orang lain. Individu *collectivism* memungkinkan individu tersebut memiliki *self compassion* rendah atau tinggi. Individu yang mau berbagi dengan orang lain dan masih tetap peduli dan memperhatikan dirinya cenderung memiliki *self compassion* yang tinggi, sedangkan individu yang hanya peduli dan membantu orang lain tanpa memedulikan dirinya sendiri maka individu tersebut akan memiliki *self compassion* rendah.

Terapis yang dapat memahami kesulitan dirinya dan kesalahan yang dilakukan dalam pekerjaannya yang menangani anak akan memungkinkan terapis

untuk mampu memberikan *compassion for other*, misalnya cepat tanggap ketika terjadi kecelakaan kerja yang berakibat cedera fisik pada pasien, tidak menyerah ketika melakukan kesalahan, membujuk anak ketika menangis, memberikan informasi mengenai perkembangan anak, tetap berusaha memperbaiki tindakan terapi, dan tetap tenang dalam memberikan terapi. Berbeda dengan terapis yang menganggap pekerjaannya adalah pekerjaan yang sangat sulit dan menganggap dirinya tidak mampu memberikan terapi, mereka menyerah saat anak menangis, merasa gagal dan tidak mampu menjadi seorang terapis yang baik saat anak mengalami perkembangan yang sedikit, dan menyalahkan diri sendiri saat gagal memberikan kemajuan dalam hal perkembangan anak.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk melihat :*“Bagaimana gambaran self compassion pada Terapis Pediatric di Rumah Sakit Santo Borromeus Bandung?”*

Skema Pemikiran



Gambar 2.1
Skema Pemikiran