

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Pengukuran

Setelah dilakukan pengukuran terhadap subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur yang telah dikonstruksikan, maka diperoleh sejumlah skor dan kriteria berdasarkan nilai median yang menunjukkan gambaran *self compassion* pada Terapis Pediatrik di RS. Santo Borromeus Bandung.

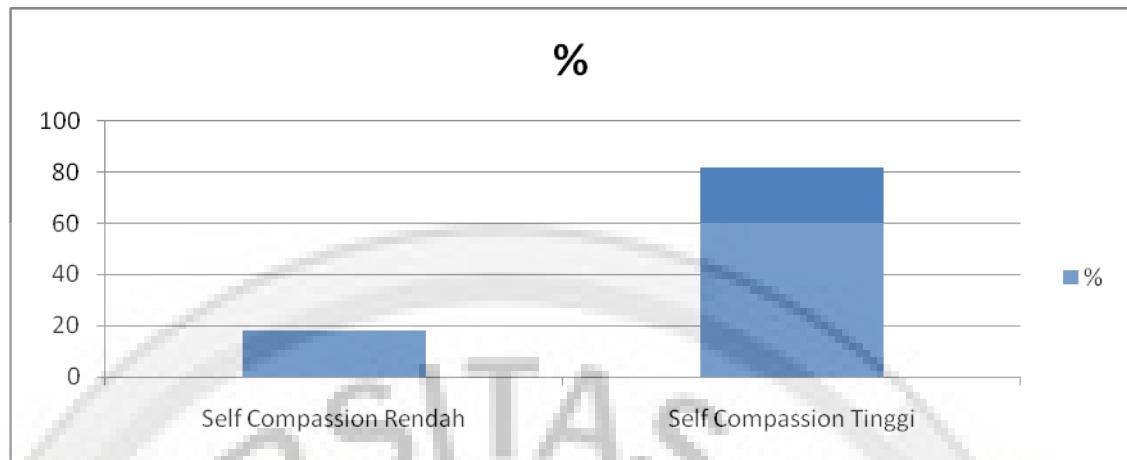
##### 4.1.1 Gambaran *Self compassion*

Berdasarkan hasil pengambilan data masing-masing subjek, maka diperoleh data mengenai *self compassion* Terapis Pediatrik di RS. Santo Borromeus Bandung sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Kategori *Self compassion* Terapis**

| Kategori                      | Banyak Subjek | %   |
|-------------------------------|---------------|-----|
| <i>Self compassion</i> Rendah | 2             | 18  |
| <i>Self compassion</i> Tinggi | 9             | 82  |
| Total                         | 11            | 100 |

Dari tabel 4.1 dapat di visualisasikan melalui diagram sebagai berikut :



**Gambar 4.1**  
**Diagram Kategori *Self compassion* Terapis**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas bahwa dari total sebelas orang Terapis yang menjadi responden penelitian ini, sebesar 82% atau delapan orang Terapis yang bekerja di RS Santo Borromeus memiliki *Self compassion* tinggi. Artinya sebagian besar Terapis pediatrik mampu memberikan perhatian dan kehangatan bagi diri mereka sendiri dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya. Mereka juga mampu menerima kekurangan dalam dirinya dan kegagalan yang terjadi dalam hidupnya.

Sedangkan sisanya sebesar 12% atau sebanyak dua orang Terapis di RS. Santo Borromeus Bandung memiliki *self compassion* yang rendah. Artinya, Terapis kurang mampu menerima dan berlapang dada atas kekurangan dalam dirinya atas ketidak sempurnaan yang terjadi di dalam kehidupannya. Para Terapis juga kurang mampu memberikan perhatian dan kehangatan pada dirinya dan memiliki pandangan yang objektif terhadap ketidaksempurnaan dalam hidupnya.

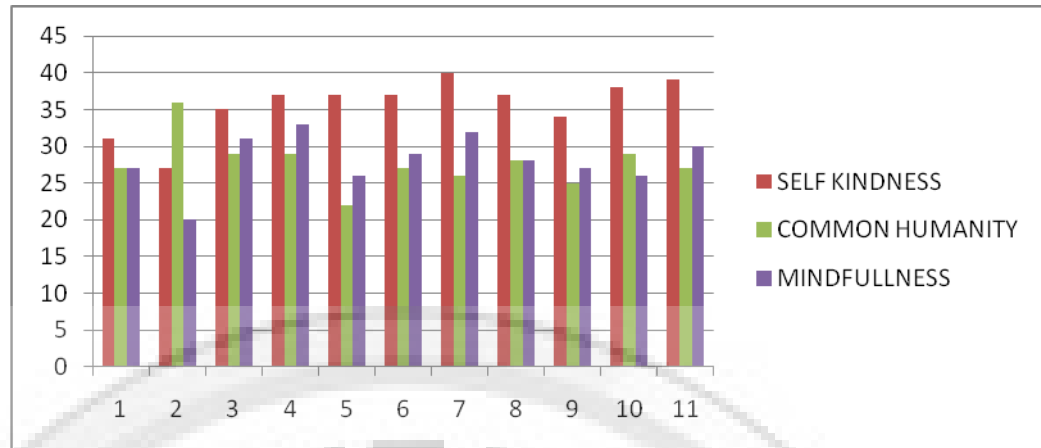
#### 4.1.2 Gambaran Komponen *Self Compassion*

Setelah melakukan pengkategorian berdasarkan model distribusi normal pada setiap komponen (*Self Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*), maka diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 4.2**  
**Kategori Komponen *Self Compassion***

| KOMPONEN<br>SUBJEK | SELF<br>KINDNESS | COMMON<br>HUMANITY | MINDFULLNES | SELF COMPASSION |
|--------------------|------------------|--------------------|-------------|-----------------|
| 1                  | 31 (TINGGI)      | 27 (TINGGI)        | 27 (TINGGI) | TINGGI          |
| 2                  | 27 (RENDAH)      | 36 (TINGGI)        | 20 (RENDAH) | RENDAH          |
| 3                  | 35 (TINGGI)      | 29 (TINGGI)        | 31 (TINGGI) | TINGGI          |
| 4                  | 37 (TINGGI)      | 29 (TINGGI)        | 33 (TINGGI) | TINGGI          |
| 5                  | 37 (TINGGI)      | 22 (RENDAH)        | 26 (TINGGI) | RENDAH          |
| 6                  | 37 (TINGGI)      | 27 (TINGGI)        | 29 (TINGGI) | TINGGI          |
| 7                  | 40 (TINGGI)      | 26 (TINGGI)        | 32 (TINGGI) | TINGGI          |
| 8                  | 37 (TINGGI)      | 28 (TINGGI)        | 28 (TINGGI) | TINGGI          |
| 9                  | 34 (TINGGI)      | 25 (TINGGI)        | 27 (TINGGI) | TINGGI          |
| 10                 | 38 (TINGGI)      | 29 (TINGGI)        | 26 (TINGGI) | TINGGI          |
| 11                 | 39 (TINGGI)      | 27 (TINGGI)        | 30 (TINGGI) | TINGGI          |

Berdasarkan keterangan pada tabel 4.2 maka dapat di visualisasikan dalam bentuk diagram berikut :



**Gambar 4.2**  
**Kategori Komponen *Self Compassion***

Berdasarkan tabel dan gambar 4.2, terlihat bahwa dari total 11 orang subjek, terdapat 2 subjek yang memiliki *self compassion* rendah dan 9 subjek memiliki *self compassion* tinggi.

Pada subjek 5 yang memiliki *self compassion* rendah memiliki skor tinggi pada komponen *self kindness* dan *common humanity* yang artinya subjek memiliki kemampuan untuk berbaik hati pada diri sendiri dan juga melihat bahwa kegagalan merupakan hal yang manusiawi. Selanjutnya subjek 2 yang memiliki *self compassion* rendah, memiliki skor tertinggi pada aspek *common humanity*, yang artinya subjek masih dapat melihat bahwa kesalahan yang dilakukan ataupun kegagalan yang subjek terima merupakan hal yang manusiawi.

Sedangkan pada subjek yang memiliki *self compassion* tinggi, terdapat 9 orang subjek atau (82%) memiliki komponen *self kindness* yang tinggi pula, artinya mereka dapat berbaik hati kepada diri sendiri meskipun melakukan kesalahan. Pada komponen *common humanity* sebanyak 9 orang (82%) berada pada kategori yang tinggi pula yang artinya subjek melihat bahwa kesalahan yang

dilakukan ataupun kegagalan yang subjek terima merupakan hal yang manusiawi.

Komponen *mindfulness* yang tinggi ju

ga sebanyak 9 orang (82%) yang artinya subjek menerima segala konsekuensi dengan tidak menyalahkan diri sendiri.

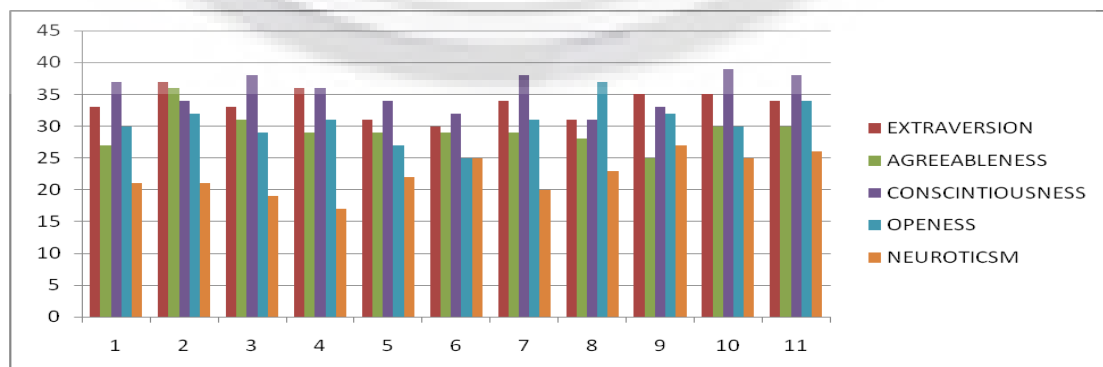
#### 4.1.3 Gambaran Kepribadian

Berdasarkan hasil pengambilan data pada masing-masing subjek, diperoleh data mengenai *trait* dominan Terapis Pediatrik sebagai berikut:

Tabel 4.3  
Gambaran Derajat Trait Dominan *Self compassion*

| Trait<br>Subjek | Extraversion |        | Agreeableness |        | Conscientiousness |        | Openness |        | Neuroticism |        |
|-----------------|--------------|--------|---------------|--------|-------------------|--------|----------|--------|-------------|--------|
|                 | skor         | urutan | skor          | urutan | skor              | urutan | skor     | urutan | skor        | urutan |
| 1               | 33           | 2      | 27            | 4      | 37                | 1      | 30       | 3      | 21          | 5      |
| 2               | 37           | 1      | 36            | 2      | 34                | 3      | 32       | 4      | 21          | 5      |
| 3               | 33           | 2      | 31            | 3      | 38                | 1      | 29       | 4      | 19          | 5      |
| 4               | 36           | 1      | 29            | 4      | 36                | 1      | 31       | 3      | 17          | 5      |
| 5               | 31           | 2      | 29            | 3      | 34                | 1      | 27       | 4      | 22          | 5      |
| 6               | 30           | 2      | 29            | 3      | 32                | 1      | 25       | 4      | 25          | 4      |
| 7               | 34           | 2      | 29            | 4      | 38                | 1      | 31       | 3      | 20          | 5      |
| 8               | 31           | 2      | 28            | 4      | 31                | 2      | 37       | 1      | 23          | 5      |
| 9               | 35           | 1      | 25            | 5      | 33                | 2      | 32       | 3      | 27          | 4      |
| 10              | 35           | 2      | 30            | 5      | 39                | 1      | 30       | 3      | 25          | 4      |
| 11              | 34           | 2      | 30            | 4      | 38                | 1      | 34       | 2      | 26          | 5      |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat di visualisasikan dengan grafik sebagai berikut :



### Gambar 4.3 Gambaran Trait Dominan Terapis

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh gambaran mengenai *self compassion* rendah dan *self compassion* tinggi dengan penyebaran trait dari 11 orang terapis. Terapis dengan *self compassion* tinggi dan memiliki trait dominan *conscientiousness*, adalah sebanyak 8 orang. Terapis dengan *self compassion* tinggi memiliki trait dominan *Extraversion* sebanyak 2 orang dan *Openness* sebanyak 1 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Terapis pediatric RS Santo Borromeus memiliki trait dominan *conscientiousness* yang artinya para terapis memiliki motivasi yang kuat pada dirinya dalam pekerjaannya. Mereka juga melakukan sesuatu dengan teratur, suka bekerja keras dan disiplin.

Terdapat 2 orang Terapis yang memiliki *self compassion* rendah juga memiliki trait *conscientiousness* dan *extraversion* yang dominan artinya, meskipun Terapis memiliki *self compassion* yang rendah mereka memperlihatkan mampu mengatur dan mempertahankan motivasinya dalam tindakan-tindakan yang berdasarkan tujuan. Mereka adalah orang-orang yang suka bekerja keras, teliti, tepat waktu, dan gigih. Selain itu, dengan dimilikinya trait *Extraversion* memperlihatkan bahwa mereka juga periang, suka berbicara, suka menjadi bagian dari suatu kelompok, dan menyukai kesenangan.

#### 4.1.4 Data Demografi

Berdasarkan hasil pengambilan data masing-masing subjek, diperoleh data demografi sebagai data penunjang untuk melengkapi hasil penelitian *self compassion* Terapis Pediatric di RS. Santo Borromeus Bandung sebagai berikut:

**Tabel 4.1.4**  
**Data Demografi**

| Subjek | usia (tahun) | jenis kelamin | lama bekerja(tahun) | suku bangsa | kehidupan keluarga   | self compassion |
|--------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--|-----------------|
| 1      | 30           | P             | 9                   | JAWA        | dekat dengan orang tua, terbiasa untuk berbagi satu sama lain                            | <b>TINGGI</b>   |
| 2      | 30           | L             | 6                   | JAWA        | memiliki keterbatasan untuk berpendapat dan terbiasa untuk melakukan sesuatu sendiri     | <b>RENDAH</b>   |
| 3      | 25           | P             | 3                   | JAWA        | diajarkan untuk saling berempati satu sama lain, suka berdiskusi dengan orang tua        | <b>TINGGI</b>   |
| 4      | 22           | P             | 1                   | JAWA        | sering mengutarakan isi hati pada orang tua dan saudara kandung                          | <b>TINGGI</b>   |
| 5      | 32           | P             | 10                  | JAWA        | memiliki orang tua yang acuh dan kaku, tidak berani terhadap orang tua                   | <b>RENDAH</b>   |
| 6      | 22           | L             | 0,5                 | JAWA        | dekat dengan ibu, dibiasakan untuk saling membantu dengan orang lain                     | <b>TINGGI</b>   |
| 7      | 26           | P             | 5                   | JAWA        | sangat dekat dengan orang tua dan peduli ketika anggota keluarga lain memiliki kesulitan | <b>TINGGI</b>   |
| 8      | 21           | P             | 1                   | JAWA        | dekat dengan ibu, sering menceritakan hal-hal kepada ibu dan anggota keluarga lain       | <b>TINGGI</b>   |
| 9      | 30           | L             | 6                   | BATAK       | sangat dekat dan menghormati ibu dan terbiasa untuk berdiskusi ketika memecahkan masalah | <b>TINGGI</b>   |
| 10     | 22           | P             | 2                   | JAWA        | menganggap bahwa keluarga adalah teman terdekat untuk berbagi suka dan duka              | <b>TINGGI</b>   |
| 11     | 27           | L             | 1,5                 | JAWA        | terbiasa untuk saling membantu dengan anggota keluarga lain terutama orang tua           | <b>TINGGI</b>   |

Data demografi di atas merupakan penurunan dari teori mengenai faktor-faktor yang berpengaruh pada *self compassion*. Cara perhitungan data hasil diperoleh berdasarkan pada nilai modus (sering muncul) pada Terapis Pediatrik di

RS. Santo Borromeus. Dari data tersebut, diperoleh bahwa sebagian Terapis yang memiliki *self compassion* rendah berada pada kisaran usia 30-32 tahun. Sebagian besar Terapis berasal dari suku Jawa. Mereka menjadi telah bekerja selama 6-10 tahun.

Terapis yang termasuk pada kriteria *self compassion* rendah memiliki suasana keluarga yang tidak terlalu hangat. Dengan kata lain, mereka kurang memiliki kelekatan dengan orang tua, mereka dituntut untuk mengerjakan sesuatu sendiri dan diajarkan untuk tidak mengharapkan bantuan dari orang lain. Sehingga mereka jarang untuk saling berbagi ataupun saling membantu dengan anggota keluarga lain.

Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi, rata-rata berusia 21-30 tahun, artinya mereka berada pada usia produktif, sehingga menuntut mereka untuk bekerja dengan optimal pada karir mereka. Mereka memiliki masa bekerja yang cukup bervariasi yaitu 1-9 tahun. Sama dengan halnya Terapis yang memiliki *self compassion* rendah, Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi juga didominasi oleh suku Jawa. Budaya Jawa mengajarkan mereka untuk hidup rukun dan saling membantu satu sama lain. dan tidak lupa memperhatikan orang lain yang mengalami kesulitan. Menurut hasil *interview*, para Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki hubungan yang dekat dengan anggota keluarga lainnya. Selain mereka harus mementingkan dan memperhatikan satu sama lain dan memperdulikan anggota keluarga dari Terapis, mereka juga diajarkan untuk tidak lalai memperhatikan kepentingan diri mereka sendiri.



## 4.2 Pembahasan

Pertumbuhan anak selalu menjadi perhatian setiap orang tua, terlebih bila ada orangtua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Adanya hambatan perkembangan dan belajar anak berkebutuhan khusus tentu memerlukan perhatian ekstra dari orangtua. Terapi menjadi salah satu pilihan orang tua untuk membantu perkembangan anak berkebutuhan khusus. Salah satu tempat Terapi Rehabilitasi Medik di kota Bandung terdapat di RS Santo Borromeus. Tempat Rehabilitasi RS Santo Borromeus tersebut menyediakan klinik khusus untuk tumbuh kembang anak yang juga melayani terapi untuk anak berkebutuhan khusus. Pemberian terapi bagi anak berkebutuhan khusus dapat didasarkan dari tiga aspek, yaitu aspek medis, aspek psikis dan aspek edukatif yang secara bersama atau tidak bersamaan diberikan atas dasar pemeriksaan intensif dan terpadu dari para terapis.

Dalam menjalankan tugasnya, terapis diharuskan memberikan tindakan pada pasien anak ketika memerlukan bantuan dalam proses tumbuh kembangnya, serta memperlakukan mereka sesuai prosedur agar potensinya dapat dioptimalkan. Selain itu, mereka dituntut pula untuk dapat peduli dan perhatian pada para pasien, khususnya saat pemberian tindakan. Misalnya, ketika terapi tidak menunjukkan hasil yang signifikan, mereka tetap diminta untuk dapat menunjukkan profesionalitas dalam pekerjaannya. Mereka tetap menjalankan terapi sesuai prosedur meskipun mereka mendapatkan banyak hambatan yang dihadapi baik dari performa pasien yang jauh dari harapan maupun tuntutan dari orang tua pada pasien anak, yang dirasakan tidak realistis.

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 menyeluruh 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 energi 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 perkembangan salah satu pasien anak 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 tiap bulannya.

Karakteristik pekerjaan seperti yang telah dijabarkan diatas 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.

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 seperti ini mereka rasakan sebagai penderitaan atau *suffering* sebagai seorang Terapis.

#### 4.2.1 Pembahasan *Self Compassion*

Menurut Kristin Neff (2003), seseorang yang berperan sebagai *care giver* seperti seorang Terapis, membutuhkan *self compassion* pada dirinya. Dalam penelitian ini, terapis pediatrik bertindak sebagai *care giver* yang dalam melaksanakan pekerjaannya mendapatkan banyak kesulitan yang mereka anggap sebagai *suffering*. *Self compassion*, berguna untuk membantu mereka memahami bagaimana mereka dapat mengenali terlebih dahulu penderitaan atau *suffering* 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 Kristin Neff, seseorang tidak akan memberikan *compassion for other* secara penuh sebelum mereka memiliki *self compassion*.

Hasil temuan menyatakan bahwa, sebagian besar Terapis Pediatrik Rumah Sakit Santo Borromeus memiliki *self compassion* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memahami dan menerima apa adanya diri mereka dengan tidak berperilaku kasar pada diri mereka sendiri. Mereka memandang ketidaksempurnaan yang terjadi dalam hidupnya merupakan sesuatu yang normal karena mereka memandang setiap orang sama seperti dirinya yaitu memiliki kekurangan dan kelemahan. Dengan demikian Terapis akan menerima secara lapang keadaan yang terjadi dalam hidupnya.

Dalam melaksanakan tindakannya, terapis yang memiliki *self compassion* tinggi, akan mampu mengerti dan memahami kesalahan dan kegagalan yang dirasakan sebagai beban menjadi seorang terapis. Mereka mampu mengatasi pasien anak yang mereka tangani. Menurut Neff, ketika seseorang memiliki *self compassion* pada diri mereka maka menjadikan mereka mampu untuk *compassion for others*. Dalam kegiatan terapi, terapis yang memiliki *self compassion* tinggi mampu untuk melakukan tindakan terapis sesuai prosedur yang berlaku. Mereka mampu untuk mengikuti tahapan terapi secara teratur, mampu menguasai karakteristik anak yang berbeda-beda, dan mampu menjalin relasi yang baik dengan rekan maupun orang tua pasien.

*Self compassion* memiliki tiga komponen, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sembilan orang Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi, memiliki komponen *self kindness* yang juga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka dapat memahami dan menerima apa adanya diri

mereka dengan tidak berperilaku kasar pada diri mereka sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesalahan saat melakukan tindakan terapi. Selain itu mereka juga dapat memberikan perhatian kepada diri sendiri ketika mengalami masa-masa sulit dalam pekerjaannya, misalnya dengan melakukan hobi saat libur kerja. Terapis dengan *self kindness* tinggi melihat bahwa kesalahan dan kegagalan yang mereka hadapi dalam menjalankan profesinya sebagai seorang terapis merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan harus mereka hadapi dengan terus melakukan pekerjaan secara profesional.

Sedangkan pada Terapis yang memiliki *self compassion* rendah menunjukkan bahwa mereka masih menilai, menghakimi diri, mengkritik dirinya sendiri dan kurang menerima kelemahan dan kegagalan mereka. Mereka juga memiliki pandangan subjektif bahwa kekurangan hanya dimiliki dirinya saja, sehingga hanya dirinya saja yang dirasakan mengalami ketidaksempurnaan dalam hidupnya. Dengan demikian mereka sulit untuk menerima ketidaksempurnaan yang terjadi. Terapis dengan *self compassion* rendah cenderung menyalahkan diri mereka atas kesalahan dan kegagalan yang mereka hadapi. Mereka cenderung menganggap bahwa kesalahan yang mereka lakukan karena memang tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menjalankan tugasnya. Mereka juga cenderung terpaku pada kesalahan mereka dan menyerah.

Terdapat satu orang Terapis yang memiliki *self compassion* rendah dengan aspek *self kindness* dan *common humanity* yang tinggi. Artinya, mereka tetap memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima apa adanya diri mereka dengan tidak berperilaku kasar pada diri mereka sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesalahan saat melakukan tindakan terapi. Selain itu, mereka juga

memandang bahwa segala kesalahan dan kegagalan yang terjadi merupakan bagian dari kehidupan yang dialami semua orang. Sedangkan aspek yang terendah adalah *mindfulness*, yaitu mereka cenderung menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kesalahan atau kegagalan dalam pekerjaannya.

#### 4.1.2 Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

##### 4.1.2.1 *Personality*

Kepribadian adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi *self compassion* pada Terapis. Neff (2011) mengacu pada teori kepribadian *Big Five* dari Mc Crae & Costa untuk menganalisis *self compassion* yaitu, *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness*. Empat dari kelima trait bersikap mendukung munculnya *self compassion* pada diri seseorang.

Seseorang dengan trait *extraversion* yang dominan 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 dengan trait *agreeableness* yang dominan, cenderung untuk percaya, murah hati, pemaaf, dan menerima yang membuat *self compassion* pada individu tersebut tinggi. Sebaliknya individu yang memiliki *self compassion* rendah, cenderung suka mengkritik dan tidak mampu menerima kegagalan yang dihadapi yang searah dengan individu yang tidak memiliki trait *agreeableness*.

Selanjutnya, individu dengan trait *conscientiousness* yang dominan akan memiliki *self compassion* yang tinggi pula, karena mereka 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* yang mempengaruhi *self compassion* pada seseorang adalah *openness*. Individu dengan trait *openness* tinggi atau rendah dapat pula memiliki *self compassion*, tetapi individu dengan trait *openness* yang terlalu tinggi akan memiliki *self compassion* yang rendah karena tidak merasa puas dengan dirinya. Individu dengan trait *openness* yang rendah cenderung menerima keadaan mereka namun mereka tidak memiliki rasa ingin tahu dalam dirinya.

Trait kelima, adalah *Neuroticism*. *Neuroticism* adalah trait yang tidak berkontribusi pada *self compassion* seseorang. *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.

Trait dominan yang dimiliki oleh Terapis pediatric RS Santo Borromeus dengan *self compassion* tinggi adalah trait *conscientiousness*, *extraversion*, dan *agreeableness*. Pada Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi dengan trait dominan *conscientiousness*, menunjukkan bahwa Terapis fokus dalam mengatur dan mempertahankan motivasinya dalam tindakan-tindakan yang berdasarkan tujuan hidupnya, sehingga Terapis akan terus berusaha jika dihadapkan dengan situasi sulit. Pada Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi, trait dominan *extraversion* dan *agreeableness*, menunjukkan bahwa mereka cenderung penuh perasaan, periang, suka berbicara, suka menjadi bagian dari suatu kelompok, dan menyukai kesenangan. Selain itu, Terapis cenderung untuk percaya, murah hati, pemaaf, mengalah, menerima, dan *good-natured*.

Sedangkan Terapis yang memiliki *self compassion* rendah, mereka ternyata tetap memiliki trait dominan *conscientiousness* dan *extraversion*. *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. Hal tersebut terjadi karena untuk bekerja sebagai seorang Terapis mereka dituntut untuk dapat bekerja tepat waktu dan dapat bekerja keras. Jika hal tersebut, dilanggar pihak RS akan memberikan



sanksi yang akan merugikan Terapis sendiri. Oleh karena itu, mereka terpengaruh oleh tuntutan dan rutinitas disusun oleh pihak rumah sakit.

Menurut Mcrae & Costa, setiap individu mewarisi 5 traits dasar akibat dari sifat hereditas, namun kecenderungan untuk memunculkan traits dominan tertentu dipengaruhi oleh lingkungan dan konteks sosialnya. Hal ini memungkinkan terapis yang memiliki *self compassion* rendah tetap dominan pada traits tertentu karena adanya kebiasaan yang dibentuk oleh pihak rumah sakit dan kebiasaan tersebut berlangsung selama bertahun-tahun.

Selain itu, para Terapis juga memiliki kepribadian yang periang dan suka berbicara karena pasien yang dihadapi adalah anak-anak yang mengharuskan Terapis membuat kegiatan terapi senyaman mungkin agar mereka bersedia atau dengan mudah diberikan tindakan terapi. Menurut teori dari *Big Five*, individu yang memiliki skor tinggi pada trait *extraversion* salah satunya adalah orang yang suka berbicara. Pada Terapis hal tersebut dapat terjadi karena mereka diberikan training untuk dapat mengkomunikasikan dengan baik bagaimana cara untuk menyampaikan perkembangan anak pada orang tua pasien. Sehingga, mereka dituntut untuk dapat terampil dalam mengkomunikasikan perkembangan pasien baik pada dokter ataupun orang tua.

#### 4.1.2.2 Jenis Kelamin

Selain *personality*, faktor internal yang mempengaruhi *self compassion* adalah jenis kelamin. Menurut hasil dari penelitian Neff (2003), wanita memiliki *self compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Menurut Neff, *ideal woman* terbentuk pada diri wanita karena mereka dituntut untuk mengutamakan kepentingan keluarga. Wanita dianggap sebagai pemberi kasih sayang dan

perhatian terhadap orang lain. Hal ini menyebabkan mereka harus mengesampingkan kebutuhan yang ada pada dirinya.

*Self compassion* wanita lebih rendah dibandingkan pria hal ini dikareakan selain wanita sebagai sumber kasih sayang, wanita cenderung memiliki *compassion for other* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Artinya, wanita lebih berempati daripada laki-laki, dan empati merupakan konsep yang memiliki kaitan dengan *compassion*, sehingga lebih memilih peran untuk mengasihi orang lain (Misiliana, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat perbedaan hasil penelitian dengan pendapat dari Neff (2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi didominasi oleh jenis kelamin wanita. Hal tersebut dapat terjadi karena pada Terapis wanita di RS Borromeus tetap memperhatikan dirinya, baik hati pada dirinya ketika mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan ketika bekerja. Mereka tidak dibentuk sebagai *ideal woman* oleh orang tuanya, mereka dididik untuk menjadi wanita yang berhasil adalah wanita yang memperhatikan keluarga dan juga memperhatikan diri mereka. Mereka tetap melakukan hobi mereka ketika waktu luang dan ketika mereka merasa *stress* akibat pekerjaan mereka mengisi waktu luang dengan pergi ke tempat yang menyenangkan bagi mereka, berlibur atau saling mengutarakan keluh kesah pada persoalan yang dihadapi pada rekan kerja bahkan orang tua pasien. Para Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi mereka mampu memberikan perhatian secara seimbang, baik kepada diri sendiri maupun terhadap pasien yang mereka tangani.

#### 4.1.2.3 *Role Of Parents*

Keluarga merupakan kelompok sosial terkecil dalam tatanan kehidupan sosial. Bureeu (2005) mendefinisikan keluarga sebagai kelompok dari dua atau lebih individu yang dihubungkan oleh kelahiran, pernikahan, atau adopsi dan tinggal bersama.

Menjadi orang tua berarti memperoleh peran dan tanggung jawab baru, yaitu sebagai ayah dan ibu. Menurut Hill dan Alodus (dalam Akbar, 2008) proses menjadi orang tua meliputi antara lain, kelahiran anak, perawatan, dan memberi pengasuhan pada anak. Mengasuh anak dikenal sebagai hal penting yang mempengaruhi pengalaman manusia dan dapat mengubah manusia secara emosional, sosial, dan intelektual. Mengasuh anak adalah sebuah proses yang menunjukkan suatu interaksi antara orang tua dan anak yang berkelanjutan dan proses ini memberikan suatu perubahan pada kedua pihak (Levine dalam Martin&Colbert 1997).

Pola asuh yang merupakan pola interaksi antara anak dengan orang tua meliputi tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik (makan, minum, pakaian, dll) dan kebutuhan psikologis (afeksi atau perasaan) tetapi juga norma-norma yang berlaku di masyarakat agar anak dapat hidup selaras dengan lingkungan (Gunarsa, 2002).

Kristin Neff (2011) menyatakan bahwa pola asuh atau *Role of Parents* juga merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *self compassion* pada individu, dalam hal ini khususnya Terapis. Dalam tulisannya, Khon (1971) memaknai gaya pengasuhan sebagai sikap orang tua dalam berhubungan dengan anaknya. Sementara itu, terkait dengan bagaimana keluarga menerapkan pola asuh terhadap anaknya akan terkait erat dengan bagaimana

budaya di sekitarnya. Faktor *role of parents* yang mempengaruhi *self compassion* yang meliputi, *attachment*, *maternal criticism*, *modeling of parents*. Ketiga aspek ini dapat mempengaruhi tinggi atau rendah pada *self compassion*

*Attachment* adalah kedekatan individu dengan orang tua untuk mendapatkan kehangatan ketika dihadapkan pada situasi sulit. Ketika individu, dalam hal ini adalah Terapis hanya merasakan kedekatan secara fisik tanpa adanya dukungan, sehingga dirinya merasa tidak ada kehangatan dan merasa sendiri dalam keadaan yang dirasakan memungkinkan individu memiliki *self compassion* rendah. Apabila orang tua memberikan dukungan dan kehangatan individu akan merasa dirinya tidak sendiri dan menerima keadaan, sehingga memungkinkan memiliki *self compassion* tinggi.

Pada Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi, mereka memiliki kelekatan (*attachment*) dengan keluarganya dengan saling berbagi ketika mengalami kesulitan. Selain itu, mereka juga terbiasa untuk berempati satu sama lainnya, saling membantu ketika salah satu anggota mengalami kesulitan, Mereka juga merasa bahwa kritikan yang dihadapi mereka jadikan motivasi untuk lebih baik dari sebelumnya. Terlihat dari data demografi, meskipun sebagian besar terapis tinggal sendiri karena sebagian besar dari mereka adalah perantau, mereka tetap memiliki kelekatan dengan orang tua mereka. Itu terjadi karena kelekatan dibangun sejak mereka masih kecil. Kelekatan dengan orang tua yang dibangun sejak kecil akan membuat individu tumbuh dengan pribadi yang *secure*, lebih percaya diri dalam lingkungan, dan hangat terhadap orang lain. Hal tersebut mempengaruhi perlakuan terapis saat menjalankan profesinya, mereka akan menjadi terapis yang hangat dan dapat berempati pada pasien.

Pada Terapis yang memiliki *self compassion* rendah mereka menuturkan bahwa hubungan antar anggota keluarga satu dengan yang lainnya tidak begitu akrab. Mereka terbiasa untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. Orang tua dianggap tidak memperhatikan mereka ketika mereka menghadapi situasi sulit dalam pekerjaan. Mereka hanya mendapatkan kritikan dibandingkan dengan dukungan dari keluarga ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga terbiasa untuk menyelesaikan tugas sendiri-sendiri, menghadapi masalah yang dihadapi dengan kemampuan sendiri. Hal tersebut mempengaruhi pada sikap mereka terhadap orang lain. Terapis yang tidak memiliki kehangatan terhadap orang tuanya, mereka juga bersikap demikian kepada pasien, orang tua pasien juga rekan mereka. Mereka terbiasa untuk menyelesaikan masalahnya sendiri berbeda dengan para terapis yang memiliki kelekatan dengan orang tuanya, mereka selalu bercerita pada orang tua ataupun rekan mereka ketika mereka menghadapi masalah dalam pekerjaannya.

Pembentukan *attachment* pada keluarga akan mempengaruhi kemampuan anak menjalin relasi di usia dewasa (Jeremy, 1994). Maka dapat dikatakan bahwa kesuksesan menjalin relasi interpersonal seiring dengan relasi orang tua dengan anak. Hal ini terjadi karena *attachment* adalah kelekatan emosi yang membentuk kesan mendalam. Pada terapis yang memiliki kelekatan dengan orang tua mereka, akan mempengaruhi relasi mereka baik dengan pasien maupun dengan rekan kerja.

Pada aspek *modeling of parents*, para Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi melihat orang tua sebagai contoh mereka ketika menghadapi situasi sulit. Mereka melihat ketika mereka merasakan beban dalam pekerjaan, orang tua biasa bercerita dan memecahkan masalahnya secara bersama-sama.

Oleh karena itu, ketika mereka menghadapi situasi sulit dalam pekerjaan mereka terbiasa untuk membagi keluh kesah dengan orang lain. Hal itu mereka anggap sebagai cara untuk mengurangi perasaan sedih yang mereka alami. Mereka merasa bahwa ketika sedih mereka sudah berkurang, masalah yang dihadapi bisa mereka pikirkan dengan pemikiran yang jernih.

Selain itu, mereka yang memiliki *self compassion* tinggi juga melihat cara orang tua mereka memperlakukan mereka ketika mengalami situasi sulit. Hal itulah yang mereka lakukan pada pekerjaan mereka sebagai seorang terapis. Terapis berusaha membagi pada orang tua bagaimana cara menghadapi anak-anak yang berbeda dengan anak normal lainnya.

Pada terapis yang memiliki *self compassion* rendah, mereka melihat perilaku orang tua mereka yang menyelesaikan permasalahan mereka seorang diri. Mereka didik untuk tidak manja dan orang tua mereka menganggap anaknya harus bisa menyelesaikan permasalahan mereka sendiri. Mereka juga melihat bahwa kesalahan yang mereka lakukan dalam pekerjaan adalah karena memang mereka tidak mampu menjadi seorang terapis.

Sedangkan, pada aspek *maternal criticism*, terapis yang memiliki *self compassion* tinggi menganggap bahwa kritikan yang mereka dapatkan dari orang tua ketika melakukan kesalahan merupakan kritikan yang membangun. Kritik tersebut memotivasi mereka agar tidak mengulangi kesalahan. Oleh karena itu, ketika mereka mendapatkan kritikan baik dari orang tua pasien maupun dari atasan mereka anggap sebagai masukan yang membangun agar menjalankan proesi sebagai seorang terapis lebih baik lagi.

Pada terapis yang memiliki *self compassion* rendah, mereka menganggap bahwa orang tua mereka menggunakan nada tinggi ketika memberikan kritik pada mereka. Mereka merasa bahwa kritikan yang didapatkan adalah pandangan buruk tentang diri mereka. Kritik yang terapis dapatkan dirasakan sebagai kesalahan dalam berperilaku dan mereka merasa *down* atas kritikan yang mereka anggap *judgement* pada diri mereka.

#### 4.1.2.4 Role Of Culture

Budaya Asia terlihat menggambarkan budaya *collectivism* dan *individualism* serta memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan budaya Barat. Namun kenyataannya tidak demikian, dimana Neff menyatakan bahwa ternyata masyarakat dengan budaya Asia lebih banyak mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat budaya Barat.

Penelitian ini dilakukan di Indonesia yang memiliki berbagai macam suku bangsa. Jika dilihat dari data demografi, sebagian besar Terapis berasal dari suku Jawa. Budaya Jawa diidentikan dengan sikap sopan, segan, menyembunyikan perasaan. Ciri khas lain yang tidak bisa ditinggalkan dari suku Jawa adalah saling membantu satu sama lain (Idrus, 2014). Mereka dibiasakan untuk mengutamakan kepentingan bersama dibanding kepentingan pribadi. Jika dilihat dari hasil penelitian, adat Jawa yang terbiasa membantu satu sama lain mengarahkan mereka bertindak secara *collectivism*.

Terapis yang memiliki *self compassion* tinggi menyatakan mereka bertindak secara *collectivism*. Diduga, salah satu faktor penyebabnya adalah karena latar belakang budaya Jawa pada diri mereka, yang memiliki tradisi gotong

royong. Kehidupan keluarga juga membiasakan mereka untuk saling bekerjasama dengan orang lain dalam berbagai hal. *Collectivism* mengacu kecenderungan terapis bertindak secara bekerjasama dengan tujuan untuk meringankan situasi sulit yang dihadapinya. Sebagian besar terapis cenderung bekerjasama untuk mengharapkan adanya masukan dari orang lain yang bertujuan untuk meringankan penderitaannya. Terapis juga banyak melakukan hal yang disenanginya dengan orang lain yang bertujuan untuk meringankan keadaannya. Hal tersebut membuat mereka tidak merasa sendiri ketika menghadapi situasi sulit. Masukan yang mereka terima juga memotivasi mereka untuk lebih baik lagi bekerja.

Selain suku Jawa, terdapat pula Terapis di RS Santo Borromeus yang berasal dari suku Batak. Budaya batak merupakan salah satu suku yang menunjung tinggi budayanya. Hal ini terlihat dari mereka masih melakukan upacara-upacara yang mereka lakukan di kampung masing-masing. Budaya batak tidak dapat dipisahkan dengan budaya yang melakukan sesuatu secara bersama-sama, misalnya dalam hal membawa calon pengantin untuk menemui keluarga dari laki-laki. Cara mereka untuk memperkenalkan pasangan hidupnya dilakukan dengan upacara-upacara yang melibatkan banyak orang. Selain itu, para orang tua batak mengharuskan keturunannya agar dapat dipandang baik di dalam lingkungannya. Mereka harus menjaga baik marga yang didapatkan dari orang tua. Selain itu, keturunan Batak diharapkan memiliki sopan santun dalam hal perbuatan baik perkataan. Mereka diajarkan untuk hidup rukun dan berbaur dengan masyarakat lainnya.

Melihat dari budaya yang dijunjung tinggi oleh suku Batak membiasakan mereka membutuhkan orang lain baik dalam setiap upacara keagamaan ataupun



upacara lainnya, hal ini menggambarkan adanya budaya *collectivism* yang membuat suku Batak terbiasa melakukan hal-hal yang melibatkan orang lain. Mereka menyenangi hal-hal yang melibatkan banyak orang dan bahu membahu dalam mempersiapkan segala keperluan mereka. Secara tidak langsung adat yang mereka kenal sejak kecil membuat mereka terbiasa untuk berbaur dan bertindak secara *collectivism* di lingkungan mereka, dalam hal ini khususnya di lingkungan terapi.

