

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam berita akhir-akhir ini semakin maraknya penggunaan narkoba ataupun seks bebas di kalangan remaja. Pergaulan bebas ini akan berdampak buruk terhadap diri mereka sendiri, salah satunya yaitu terjangkitnya penyakit menular dari penggunaan narkoba ataupun seks bebas tersebut. Salah satu penyakit yang menular yang dapat menjangkit mereka adalah HIV.

Saat ini penyakit HIV bukanlah sesuatu yang asing didengar lagi. Hampir semua orang mengetahui mengenai penyakit HIV. Sejak awal kemunculannya, penyakit HIV memang sangat fenomenal. HIV adalah singkatan dari *Human Immunodeficiency Virus*. *Acquired immune deficiency syndrome*(AIDS) merupakan kumpulan gejala penyakit yang disebabkan oleh *Human Immunodeficiency Virus*(HIV). Seseorang yang terinfeksi virus HIV menderita AIDS sering disebut dengan ODHA singkatan dari orang dengan HIV/AIDS. Penderita infeksi HIV dinyatakan sebagai penderita AIDS ketika menunjukkan gejala atau penyakit tertentu yang merupakan akibat penurunan daya tahan tubuh yang disebabkan virus HIV atau tes darah menunjukkan jumlah $CD4 < 200/mm^3$. (www.depkes.go.id)

Virus ini menyerang sel darah putih yang bernama sel CD4 sehingga dapat merusak sistem kekebalan tubuh manusia. Virus HIV menyerang sel CD4 dan mengubahnya menjadi tempat berkembang biak Virus HIV, kemudian merusaknya sehingga tidak dapat digunakan lagi, padahal sel darah putih sangat diperlukan untuk sistem kekebalan tubuh. Hal ini mengakibatkan seseorang tidak dapat bertahan dari gangguan penyakit walau yang sangat ringan sekalipun. HIV menular melalui cairan tubuh seperti darah, air mani, cairan vagina, air susu ibu dan cairan lainnya yang mengandung darah. Virus tersebut menular pada saat

melakukan hubungan seks dengan seseorang yang telah terinfeksi. Selain itu, HIV dapat menular melalui transfusi darah dimana darah tersebut telah terinfeksi ataupun karena penggunaan jarum suntik yang tidak steril.

Secara kumulatif, sedikitnya 6.279 penduduk Jawa Barat positif terjangkit HIV-AIDS hingga September tahun ini. Dengan angka tersebut, jumlah penderita HIV-AIDS di Jawa Barat menempati peringkat ketiga tertinggi setelah DKI Jakarta dan Jawa Timur. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat menunjukkan, hingga September 2011 tercatat 3.925 kasus AIDS dan 2.354 HIV positif. Jumlah tersebut meningkat dibandingkan dengan tahun lalu, yakni sekitar 5.000 kasus HIV-AIDS. Sekitar 25 persen penderita di antaranya masih berusia produktif, yakni antara 15-24 tahun. "Jawa Barat saat ini menempati posisi kedua, melampaui Provinsi Papua," kata Ketua Komisi Penanggulangan AIDS (KPA) Provinsi Jawa Barat, Nu'man Abdul Hakim, dalam puncak peringatan Hari AIDS se-Jabar, Ahad (16/12). Dari data Departemen Kesehatan (Depkes) per September 2007, di DKI Jakarta terdapat 2.849 penderita AIDS sedangkan Provinsi Jabar 1.445 penderita AIDS. Angka ini lebih tinggi dibanding Provinsi Papua yang mencapai 1.268 penderita AIDS. (<http://www.aids-ina.org/>)

Penggunaan narkoba jarum suntik memberi kontribusi paling besar dalam epidemi nasional ini, tetapi virus ini tidak hanya menyebar di kalangan pengguna narkoba. HIV juga menular kepada pasangan dan ibu-ibu rumah tangga yang tidak mengetahui bahwa pasangannya terinfeksi HIV; anak-anak yang terlahir dari ibu yang tidak mengetahui dirinya terinfeksi HIV; dan remaja yang tidak mengetahui konsekuensi dari perilaku seks bebas yang beresiko. (<http://blog.rumahcemara.or.id/p/fakta.html>)

Ketika seseorang pertama kali mengetahui dirinya mengidap HIV, reaksinya bisa bermacam-macam. Reaksi kaget atau *shock* merupakan reaksi paling umum dialami para pengidap HIV ketika pertama kali mengetahui dirinya terinfeksi. Kadang-kadang reaksi ini disertai dengan sikap penolakan atau *denial*, yakni perasaan tidak percaya pada hasil tes yang

mendorongnya untuk melakukan tes ulang. Namun yang lebih buruk, kadang-kadang kekegetan ini berkembang menjadi depresi berat karena memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin dihadapi akibat penyakit ini (Pramudiarja, 2010).

Dampak yang terjadi ketika seseorang menderita HIV salah satunya adalah menurunnya relasi sosial dengan orang lain. Hal ini dikarenakan adanya pandangan negatif terhadap orang dengan HIV tersebut. Mereka dianggap dapat menularkan penyakit mereka apabila orang lain berdekatan dengan mereka, karena hal inilah orang dengan HIV seringkali mendapatkan diskriminasi dari masyarakat. (<http://www.kompasiana.com/>)

Melihat fenomena banyaknya yang mengidap HIV yang semakin hari semakin meningkat, masyarakat mulai memberi perhatian untuk menolong korban yang mengalami HIV tersebut, salah satunya adalah komunitas Rumah Cemara yang ada di Bandung. Rumah Cemara merupakan salah satu komunitas yang menangani orang dengan HIV di Kota Bandung. Pengurus Rumah Cemara bekerja setiap harinya untuk memberikan layanan pencegahan dan perawatan kepada komunitas sebaya dan orang dengan HIV di Jawa Barat.

Rumah Cemara pada awalnya didirikan pada tanggal 1 Januari 2003 oleh lima orang pecandu narkoba yang sedang dalam masa pemulihan. Mereka percaya bahwa sebuah perubahan dalam masyarakat, harus diawali dari perubahan di dalam komunitas itu sendiri. Sesudah mendirikan Pusat Perawatan untuk pengguna narkoba, lima pendiri Rumah Cemara berpikir bahwa permasalahan HIV sangat rentan terjadi juga pada pengguna narkoba khususnya pengguna narkoba suntik. Mereka memutuskan untuk fokus kepada pengguna narkoba dan orang dengan HIV sebagai target group mereka. Saat ini, komunitas tersebut melayani pendampingan untuk rehabilitasi penderita HIV, rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba, serta divisi pelayanan dampak buruk penggunaan narkoba. Panti rehabilitasi ini ingin membesarkan hati para mantan pecandu narkoba melalui aktifitas yang

bermanfaat. Dalam proses terapi terhadap para penghuni panti, sang pendiri panti rehabilitasi dan rekan-rekannya melibatkan banyak pihak, termasuk keluarga.

Rumah Cemara memiliki visi yaitu memimpikan Indonesia tanpa diskriminasi terhadap orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dan orang yang menggunakan narkoba. Hal ini bertujuan agar tercipta kualitas hidup yang lebih baik bagi orang dengan HIV/AIDS dan pengguna narkoba di Indonesia. Rumah Cemara memiliki 45 orang pengurus yang bekerja untuk menjangkau orang-orang yang mengidap HIV positif dan orang-orang yang beresiko tinggi terkena dampak HIV positif seperti para pengguna jasa seks komersial. Selain itu para pengurus Rumah Cemara juga bekerja untuk mendampingi mereka berobat, merawat dan memberikan dukungan psiko-sosial kepada mereka. (rumahcemara.org).

Pada saat melakukan survey awal peneliti melakukan wawancara pada empat ODHA. Sebanyak 100% (empat orang) ODHA di Rumah Cemara menghakimi dan mengkritik diri mereka sendiri ketika menghadapi masa-masa sulit. Mereka menyalahkan diri mereka dan selalu merasa bersalah atas perbuatan yang terjadi pada mereka dan menganggap kebiasaan yang mereka lakukan adalah akibat kesalahan yang mereka perbuat. Misalnya ketika mereka sulit untuk mendapatkan pekerjaan sehingga keluarga mereka kekurangan, dan meminta uang kepada orangtua karena kurang materi dan sampai ada yang berutang. Mereka juga merasa bersalah karena ada keluarga mereka yang terkena HIV juga karena mereka, bahkan ada yang sampai meninggal. Mereka juga merasa takut jika anggota keluarga mereka yang lain terkena HIV karena mereka. Mereka merasa bahwa hal tersebut adalah kegagalannya, hal tersebut mengindikasikan *self compassion* negatif yaitu *self-judgement*.

Sebanyak 50% (dua orang) memandang bahwa penderitaan yang dialami sebagian dari kehidupan manusia dimana orang lain juga memiliki masalah dalam hidupnya. Mereka merasa dikuatkan ketika mengetahui ada orang lain yang mengalami hal serupa dengan dirinya namun kuat untuk menghadapinya sehingga merasa tidak sendirian dalam

penderitaannya. Mereka merasa sedih akibat kegagalannya namun dapat bangkit kembali dan membuat mereka merasa bahwa kegagalannya adalah proses untuk membuat mereka mempelajari sesuatu yang lebih baik, hal tersebut mengindikasikan *self compassion* positif yaitu *common humanity*. Sebanyak 50% (dua orang) memandang dirinya sebagai orang yang menderita meskipun ia mengetahui bahwa ada orang lain yang memiliki masalah yang sama bahkan lebih menderita dari dirinya. Mereka memilih untuk menjauh dari keluarga dan enggan untuk menceritakan apa yang dialami mereka ketika mengidap HIV karena mereka merasa keluarga tidak mengerti masalah yang mereka hadapi. Mereka berpikir bahwa hanya diri mereka saja yang melakukan kesalahan dan mengalami kegagalan, hal tersebut mengindikasikan *self compassion* negatif yaitu *isolation*.

Sebanyak 75% (tiga orang) memandang masa-masa sulit secara objektif. Mereka tidak hanya terpaku pada perasaan sedih dan bersalah yang dialami akan tetapi dapat membagi perhatiannya pada hal-hal lain yang dianggap penting seperti berusaha menghidupi keluarga mereka dengan mencari pekerjaan dan mau berbagi cerita kepada teman-teman bahkan rekan-rekan lain seperti bagaimana terjadinya HIV agar orang yang disekitarnya tidak mengalami seperti yang mereka alami, hal tersebut mengindikasikan *self compassion* positif yaitu *mindfulness*. Sebanyak 25% (satu orang) menghadapi masalah dan kesulitan yang ada secara berlebihan dan cenderung terfokus pada sisi negatif dari masa sulit yang dihadapinya hingga menimbulkan kecemasan, kecewa, marah, dan perasaan sedih yang teramat dalam. Ketika mengalami kegagalan, mereka merenungi kesalahan mereka dan menyalahkan diri sendiri. Hal ini dapat dilihat dari perilaku mereka bahwa ada upaya untuk menarik diri dari lingkungan dan berlarut-larut dalam kegagalan yang telah mereka lakukan terhadap keluarga mereka, diri mereka dan mereka menjadi kurang percaya diri, hal tersebut mengindikasikan *self compassion* negatif yaitu *over identification*.

Berdasarkan hasil wawancara dan survey awal kondisi tersebut membuktikan bahwa apa yang dialami pengidap HIV merupakan gambaran dari *self compassion*. *Self compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan penderitaan yang dialami diri sendiri (Neff, 2003).

Self compassion ini terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan berkombinasi sehingga akan menghasilkan *self compassion*. *Self kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kebaikan, kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi pada saat diri sendiri mengalami penderitaan atau *self judgement*. *Common humanity* adalah kesadaran individu bahwa kesulitan, dan tantangan adalah bagian dari hidup manusia dan merupakan milik semua orang, bukan hanya dirinya sendiri atau *isolation*. *Mindfulness* adalah keadaan menerima pikiran-pikiran, perasaan-perasaan dan keadaan yang muncul sebagaimana adanya saat mengalami kegagalan daripada menghakimi, menekan, menyangkalnya atau merespon kegagalan tersebut secara berlebihan atau *over identification*.

Dari penjabaran diatas menunjukkan bahwa ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki derajat *self compassion* yang bervariasi. Hal ini membuat peneliti ingin meneliti bagaimanakah gambaran derajat *self compassion* yang dimiliki oleh ODHA di Rumah Cemara Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin mengetahui bagaimana gambaran *self compassion* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran derajat *self compassion* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *self compassion* melalui komponen *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung dan memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Untuk memberikan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi terutama bagi bidang psikologi positif dan psikologi kesehatan mengenai *self compassion* pada ODHA yang positif.
- Sebagai bahan atau sumber informasi sekaligus masukan bagi peneliti lain guna mengembangkan lebih lanjut penelitian ini dan dapat digunakan sebagai pembandingan bagi yang berkepentingan untuk melanjutkan penelitian sejenis.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi pada kepala dan pengurus Rumah Cemara Bandung mengenai *self compassion* yang dimiliki para ODHA sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi bagi Rumah Cemara.

- Memberikan informasi bagi para ODHA di Rumah Cemara Bandung mengenai derajat *self compassion* yang dimilikinya sebagai bahan evaluasi diri agar dapat lebih mengembangkan dirinya.
- Memberikan informasi bagi para ODHA di Rumah Cemara Bandung bahwa *self compassion* yang dimilikinya mampu untuk meningkatkan daya tahan emosional dan *self esteem* mereka, serta mampu meningkatkan motivasi dan pengembangan diri.

1.5 Kerangka Pemikiran

ODHA seringkali mendapat penilaian negatif dari masyarakat. Mereka mendapat stigma negatif dan didiskriminasi oleh masyarakat. Stigma dan diskriminasi bisa mendorong, dalam beberapa kasus, terjadinya depresi, kurangnya penghargaan diri, dan keputusasaan. Stigma dan diskriminasi juga menghambat upaya pencegahan dengan membuat orang takut untuk mengetahui apakah mereka terinfeksi atau tidak. Bisa pula menyebabkan mereka yang telah terinfeksi meneruskan praktik seksual tidak aman karena takut orang-orang akan curiga terhadap status HIV mereka.

Self compassion adalah kemampuan untuk menghibur dan memedulikan diri sendiri saat mengalami suatu penderitaan dan ketidaksempurnaan, daripada mengkritik diri sendiri dengan keras, menyadari bahwa kesulitan atau penderitaan merupakan bagian dari hidup manusia secara umum, daripada memandangnya sebagai sesuatu yang mengisolasi, dan menerima setiap pikiran ataupun perasaan yang terluca secara objektif daripada membesar-besarkannya (Neff, 2003). Dengan kata lain *self compassion* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung adalah kemampuan untuk menghibur diri terhadap kegagalan yang dimiliki, memiliki kesadaran akan ketidaksempurnaan yang dimiliki dengan tidak menghakimi dirinya, menghindari penderitaan dan menganggap kegagalan sebagai pengalaman yang dialami semua orang.

ODHA di Rumah Cemara Bandung akan memiliki derajat *self compassion* yang berbeda satu dengan yang lainnya. Hal ini tergantung dari derajat setiap komponen *self compassion*. *Self compassion* terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011). *Self kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri pada saat individu mengalami penderitaan dan ketidaksempurnaan. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya *self judgment*, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu yang memiliki *self kindness* juga menyadari bahwa dirinya tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkannya. Hal ini akan menghasilkan emosi positif, kebaikan dan perhatian yang membantu mengatasi masalahnya tersebut. Individu yang memiliki *self kindness* juga menyadari bahwa dirinya juga membutuhkan ketenangan pikiran, meringankan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki derajat *self kindness* yang tinggi, maka individu akan lebih mampu memahami dan menerima dirinya sebagai ODHA, tidak menghakimi ataupun menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi dalam diri individu. Selain itu, ODHA di Rumah Cemara Bandung juga mencari solusi yang adaptif seperti berbagi pengalaman mereka terhadap orang sekitar atau datang kepada dokter atau konselor untuk melakukan konseling atas masalah yang dialami. ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki derajat *self kindness* rendah terlihat ketika individu melakukan penolakan terhadap kenyataan atau melakukan penyangkalan (*denial*) terhadap apa yang telah dialaminya dan kurang mampu mencari solusi yang adaptif untuk mengurangi penderitaannya. Hal tersebut akan membuat individu akan semakin merasa tertekan, frustrasi dan *stress* melihat dirinya yang semakin hari semakin tidak berguna. Hal ini juga dapat membuat individu menyalahkan

diri sendiri atas apa yang dialami atau bahkan menghukum diri sendiri yang mengalami masalah(*self judgement*).

Common humanity adalah kesadaran individu untuk memandang kesulitan, dan tantangan sebagai bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami dirinya sendiri(*isolation*) dan merupakan bagian dari kondisi manusia. *Common humanity* mengaitkan kelemahan diri yang menyebabkan terjadinya kegagalan ataupun penderitaan dengan keadaan manusia pada umumnya, dan bukan berfokus pada kelemahan diri yang membuat individu merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya(*isolation*).

ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki derajat *common humanity* tinggi terlihat dari ketika mereka dapat menyadari bahwa dirinya bukanlah satu-satunya orang yang memiliki masalah dalam kehidupannya, masih banyak orang lain yang mengalami masalah dalam kehidupannya dan mungkin lebih memiliki masalah yang besar daripada apa yang dialami sendiri, maka individu akan lebih percaya diri, merasa tidak sendiri dalam penderitaannya, dan merasa ada orang lain yang sama dengan dirinya. ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki derajat *common humanity* rendah terlihat ketika individu merasa dirinya adalah satu-satunya orang yang menderita atau melakukan kesalahan, maka ia akan mengalami isolasi yang irasional dan menetap. Hal ini disebut dengan istilah *self isolation* yaitu individu yang berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa dirinya adalah orang yang lemah dan tidak berharga. Apabila ODHA di Rumah Cemara Bandung mengalami *self isolation*, maka mereka akan merasa malu untuk berelasi dengan orang disekitarnya, malu mengakui keadaan dirinya yang mengidap HIV, dan enggan untuk menceritakan pengalamannya kepada keluarga, sahabat ataupun masyarakat yang ada di sekitarnya. Hal ini dapat membuat relasi sosial individu terhambat dan merasa tertekan atau kurang nyaman bergabung dengan orang lain.

Mindfulness adalah kemampuan individu untuk menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal, atau menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal ataupun terlalu merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun didalam kehidupannya (*overidentification*), dengan kata lain menghadapi kenyataan.

ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki derajat *mindfulness* tinggi maka ODHA di Rumah Cemara Bandung dapat menerima kenyataan secara seimbang dan objektif atas masalah yang ia alami. Individu dapat melihat hikmat dari masalah yang ada dan mengenali kekurangannya dalam menjalankan perannya sehingga ODHA dapat mengetahui apa penanganan yang akan dilakukan untuk mengurangi derajat HIV. Dengan demikian, individu menjadi lebih optimis akan masa depannya, menjadi lebih percaya diri dan bahagia. ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki derajat *mindfulness* rendah maka akan bereaksi secara berlebihan terhadap kegagalan atau kesalahan yang dilakukan hal ini disebut dengan istilah *Over identification*. *Over identification* akan membuat individu dipenuhi oleh reaksi emosionalnya. Ada alasan lain yang disebut dengan *over identification process* yaitu reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan yang dilakukan individu ketika mengalami permasalahan. ODHA di Rumah Cemara Bandung yang *over identification* dapat menjadi depresi, mengalami kecemasan, ketakutan, dan rasa bersalah. Semuanya itu dapat mempengaruhi dan membentuk kepribadian dan perilaku yang negatif terlihat ketika individu dihinggapi rasa tidak percaya diri, rasa bersalah, dan lain sebagainya yang dapat melemahkan harga dirinya dan terpaku pada kegagalan dan ketidakmampuan yang dimiliki dan cemas akan kegagalan tersebut. Selain itu, ODHA di Rumah Cemara Bandung juga merasa tertekan karena merasa bersalah dalam dirinya dan ini juga menyebabkan individu akan mengalami sosialisai yang terhambat akibat rasa malu akan apa yang dialaminya.

Ketiga komponen tersebut menurut Neff (2003) memiliki derajat interkorelasi yang tinggi. Satu komponen berhubungan dengan komponen-komponen lainnya dalam membangun *self compassion* dan saling memengaruhi satu dan lainnya. Sehingga *self compassion* dari ODHA di Rumah Cemara Bandung dikatakan memiliki derajat yang tinggi apabila memiliki derajat yang tinggi pula dalam komponen *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness* (Neff,2011)

ODHA di Rumah Cemara Bandung dikatakan memiliki derajat *self compassion* yang rendah maka akan memunculkan *self judgment*, *isolation*, dan *over identification* atau dengan kata lain bahwa *self compassion* akan rendah jika terdapat salah satu komponen yang termasuk di dalamnya seperti *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness* memiliki derajat yang rendah pula.

Terdapat keterkaitan antara ketiga komponen *self compassion* yang dapat mempengaruhi satu sama lain (Curry & Bernard, 2011). Menurut Green-berg, Watson, & Goldman, *self kindness* akan mengembangkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika ODHA di Rumah Cemara Bandung peduli, memahami dan sabar pada dirinya atas ketidaksempurnaan dan penderitaan yang dialami seperti ketika akan mencari pekerjaan, mengambil keputusan saat mengalami masalah (*self kindness*), maka rasa malu dan menarik diri dari orang lain yang berlebihan akibat penderitannya cenderung akan berkurang (*isolation*). Dengan adanya *self kindness* ODHA di Rumah Cemara Bandung akan dapat tetap terhubung dengan orang lain seperti berbagi mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi masalah, atau dapat mengamati bahwa orang lain memiliki pengalaman yang sama dalam menghadapi masalah dan kekurangannya (*common humanity*), *self kindness* juga akan mengembangkan *mindfulness*. *Self kindness* membuat ODHA di Rumah Cemara Bandung untuk tidak terpaku pada semua keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat dari kesalahan yang telah diperbuat (*mindfulness*), (Green-berg Watson, & Goldman, 1998).

Common humanity juga dapat mengembangkan komponen *self kindness* dan *mindfulness*. ODHA di Rumah Cemara Bandung yang merasa bahwa penderitaan merupakan suatu kejadian yang pasti dialami oleh semua orang (*common humanity*), ODHA di Rumah Cemara Bandung cenderung tidak akan menghakimi dirinya dengan berlebihan (*self kindness*) dimana mereka tidak akan mengkritik diri mereka melainkan menghibur diri mereka dengan memberikan perhatian, kelembutan dan pemahaman atas penderitaan yang dialami dan lebih menyadari bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan merupakan suatu hal yang manusiawi dimana ODHA di Rumah Cemara Bandung akan menyadari ketika orang lain mengalami hal yang sama dengan dirinya, maka ODHA di Rumah Cemara Bandung akan menerima kegagalan yang dialami dengan tidak berlebihan (*mindfulness*).

Mindfulness juga dapat mengembangkan komponen *self kindness* dan *common humanity*. Saat ODHA di Rumah Cemara Bandung melihat kesalahan atau masalah yang dialami secara objektif tanpa mengurangi atau melebih-lebihkannya (*mindfulness*), mereka akan menghindari pemberian kritik yang berlebihan pada dirinya (*self kindness*) dan mereka akan menyadari bahwa semua orang juga pernah mengalami atau melakukan kesalahan (*common humanity*). Secara eksplisit, menurut Neff (2003) ODHA di Rumah Cemara Bandung harus mencapai dan mengkombinasikan ketiga komponen tersebut agar bisa memperoleh *self compassion* yang tinggi. Satu komponen berhubungan dengan komponen-komponen lainnya dalam membangun *self compassion* ODHA di Rumah Cemara Bandung dan saling mempengaruhi satu dan lainnya. Apabila ketiga komponen tersebut tinggi, maka ODHA di Rumah Cemara Bandung dapat dikatakan memiliki *self compassion* yang tinggi. Namun, apabila salah satu komponen rendah, maka ODHA di Rumah Cemara Bandung dapat dikatakan memiliki *self compassion* yang rendah.

Perolehan derajat yang berbeda-beda pada *self compassion* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat didalam diri ODHA

di Rumah Cemara Bandung meliputi jenis kelamin, *personality* dan *attachment*. *Self compassion* dipengaruhi oleh jenis kelamin. Suatu penelitian mengindikasikan bahwa 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(Neff,2011). Adanya tuntutan lingkungan juga yang mengharuskan perempuan harus dapat lebih memperhatikan orang lain, tetapi mereka tidak diajarkan untuk memperhatikan diri mereka. Perempuan yang mengidap HIV di Rumah Cemara Bandung juga menunjukkan kepedulian yang lebih, empati dan memberi lebih banyak kepada orang lain dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self compassion* memiliki kaitan dengan *The Big Five Personality*. *The Big Five Personality* terdiri dari *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism* dan *openness to experiences*. Menurut Neff, Rude et al (2007) *neuroticism* memiliki hubungan yang kuat dengan *self-compassion*, hal ini dikarenakan mengkritik diri sendiri secara berlebihan dapat menyebabkan rendahnya *self compassion*. Berdasarkan paparan tersebut, ODHA di Rumah Cemara Bandung yang *neuroticism*, cenderung akan mudah terkena stres. Mereka lebih mengartikan suatu kegagalan sebagai ancaman, dan frustrasi sebagai hilangnya suatu harapan sehingga ia cenderung merasa cemas dan mengkritik dirinya sendiri. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* seseorang menjadi rendah.

Self compassion juga berhubungan positif dengan *agreeableness*, *extroversion* dan *conscientiousness*. Disisi lain, menurut penelitian Neff & Rude et al (2007), *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness to experience*, karena trait ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara aesthetic(Neff, Rude et al., 2007).

ODHA di Rumah Cemara Bandung yang *agreeableness* secara umum memiliki memiliki sifat dasar yang optimis dan memiliki emosional yang seimbang. Hal ini membuat seseorang yang *agreeableness* dapat menghayati bahwa kegagalannya bukanlah dialami oleh dirinya sendiri. Oleh karena itu, mereka akan cenderung memiliki kebaikan dan keterkaitan dengan individu lain dan tidak terpusat pada kesulitan atau kegagalan dalam melakukan tindakan tertentu. Hal tersebut dapat mempengaruhi *self compassion* menjadi tinggi.

ODHA di Rumah Cemara Bandung yang memiliki *extraversion* karena senang menjalin relasi dengan orang lain, maka saat mengalami kegagalan akan melihat berbagai masukan dan kritikan yang diberikan kepadanya secara positif. Hal tersebut dapat mempengaruhi *self compassion* menjadi tinggi.

Menurut Costa & McCrae (1997), *conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisi, dan memprioritaskan tugas. Hal tersebut dapat membantu ODHA di Rumah Cemara Bandung untuk lebih memperhatikan kebutuhan mereka dan merespon situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggungjawab tanpa memberikan kritik yang berlebihan. ODHA di Rumah Cemara Bandung akan lebih berhati-hati dan memikirkan konsekuensi dari tindakannya, agar tidak mengambil keputusan yang salah. Mereka akan lebih memahami keadaan diri dan kesulitan yang dihadapi sehingga derajat *self compassion* yang dimilikinya tergolong tinggi. ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki *personality* yang bervariasi, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi *self compassion* yang mereka miliki. Sedangkan *openness to experience* tidak memiliki hubungan dengan *self-compassion* (Neff, 2003).

Faktor internal lain yang mempengaruhi *self compassion* adalah *attachment*. Gilbert (dalam Neff, 2003) membuktikan bahwa *self-compassion* berakar dari *attachment system*. Bowlby (1969) menyatakan bahwa *early attachment* akan mempengaruhi *internal working*

model dan *internal working model* akan mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Jika seseorang mendapatkan *secure attachment* dari orang tua, mereka akan merasa bahwa mereka layak untuk mendapatkan kasih sayang. Mereka tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat dan bahagia, merasa aman untuk percaya bahwa mereka dapat bergantung pada orang lain untuk mendapatkan kehangatan dan dukungan. Disisi lain, ketika seseorang mendapatkan *insecure attachment* dari orangtua mereka, mereka akan merasa tidak layak mendapatkan cinta kasih sayang, dan tidak bisa percaya kepada orang lain. Oleh karena itu tidak mengejutkan bila penelitian menyebutkan bahwa individu yang mendapatkan *insecure attachment* memiliki *self compassion* yang lebih rendah daripada individu yang mendapatkan *secure attachment* (Neff, 2011).

Jika individu merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang maka individu tersebut juga merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dari dirinya sendiri. ODHA di Rumah Cemara Bandung yang memiliki pola *secure attachment* relatif merasa mudah untuk dekat dan merasa nyaman, layak mendapatkan kasih sayang sehingga *self compassion* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung tersebut akan cenderung tinggi. ODHA di Rumah Cemara Bandung yang memiliki pola *insecure attachment* akan menampilkan perasaan tidak nyaman dengan orang lain dan merasa sulit untuk mempercayai orang lain, sering khawatir pasangannya tidak benar-benar mencintai dirinya atau tidak ingin bersama dirinya, sehingga *self compassion* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung tersebut akan cenderung rendah.

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self compassion* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung adalah *maternal criticism*, dan *modeling parents, collectivist, individualist*. *Maternal criticism* juga mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki ODHA di Rumah Cemara Bandung. Strolow, Brandchaft, dan Atwood (1987) menyatakan bahwa jika anak mendapatkan kehangatan serta hubungan yang saling mendukung antara anak dengan orangtua, serta orangtua yang memberikan kritikan membangun dan tidak sering memberikan

kritik yang membuat anak takut untuk berinisiatif, maka anak cenderung memiliki *self compassion* yang lebih tinggi. Sedangkan anak yang tinggal dengan orangtua yang “dingin” dan sering mengkritik seluruh tindakan anak, cenderung akan memiliki *self compassion* yang lebih rendah. ODHA di Rumah Cemara Bandung yang tumbuh dalam lingkungan banyak mengalami kritikan dari pengasuh mereka, dan menginternalisasikan kritik kedalam pikiran, akan membuat individu yang mengidap HIV di Rumah Cemara Bandung ketika mengalami masalah cenderung takut berinisiatif dan mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan daripada *compassion* terhadap dirinya.

Menurut Brown (1999), model orangtua juga dapat mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki ODHA di Rumah Cemara Bandung, yaitu model orangtua yang sering mengkritik diri dan orangtua yang *self compassion* saat mereka menghadapi kegagalan atau kesulitan. *Modeling of parents* adalah kecenderungan anak untuk meniru orangtuanya dalam memperlakukan dirinya sendiri apabila menghadapi kegagalan atau kesulitan (Neff dan McGehee, 2008). Orangtua yang sering mengkritik diri ketika menghadapi kegagalan dan kesulitan menganggap bahwa hanya diri mereka yang mengalami kegagalan, serta terpaku pada kelemahan-kelemahan yang menyebabkan terjadinya kegagalan, akan menjadi model bagi ODHA di Rumah Cemara Bandung untuk melakukan hal serupa ketika ia mengalami kegagalan, dan ODHA di Rumah Cemara Bandung akan cenderung memiliki *self compassion* yang rendah. Orangtua yang *self compassion* ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi model bagi ODHA di Rumah Cemara Bandung untuk melakukan hal serupa ketika ia mengalami kegagalan, dan ODHA di Rumah Cemara Bandung akan cenderung memiliki *self compassion* yang tinggi.

Faktor selanjutnya adalah faktor eksternal yang terdiri dari *collectivist, individualist*. Adanya latar belakang budaya (*role of culture*) turut mempengaruhi bagaimana derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu yang mengidap HIV di Rumah Cemara Bandung.

Dikatakan bahwa budaya Asia terlihat merupakan budaya *collectivism* dan bergantung pada orang lain, hal ini dapat mempengaruhi derajat *self compassion* menjadi tinggi dibandingkan budaya Barat. Sifat kultur nasional yang mendeskripsikan kerangka sosial yang kuat dimana individu mengharapkan orang lain dalam kelompok mereka untuk menjaga dan melindungi mereka disebut sebagai kelompok masyarakat *collectivist*. Ketika anak tumbuh berkembang mereka belajar untuk berpikir mereka sebagai bagian dari kelompok “kita” (Hofstede, 1980). Individu yang mengidap HIV di Rumah Cemara Bandung yang berada di budaya *collectivist* lebih memiliki *self compassion* yang tinggi, karena mereka belajar memahami diri, memiliki keterkaitan dengan individu lain sehingga ketika dirinya mengalami kegagalan dalam memberikan tindakan maka ia akan berperan aktif untuk bekerja sama dengan kelompok pada saat mengalami kesulitan dilingkungannya, dan sikap menarik diri dan merasa sendirian akan menghilang karena adanya rasa keterkaitan dengan individu lain.

Sifat kultur nasional yang mendeskripsikan tingkatan dimana orang lebih suka bertindak sebagai individu daripada kelompok disebut *individualist*. Anak-anak dari keluarga seperti ini akan tumbuh dan kemudian berpikir bahwa mereka sebagai “aku”. Individu yang mengidap HIV di Rumah Cemara Bandung yang berada di budaya *individualist* memiliki *self compassion* yang cenderung rendah, karena mereka kurang berperan aktif dalam kelompok sehingga dalam mengalami masalah seperti kegagalan cenderung merasa sendiri, beripikir dan menyelesaikannya sendiri.

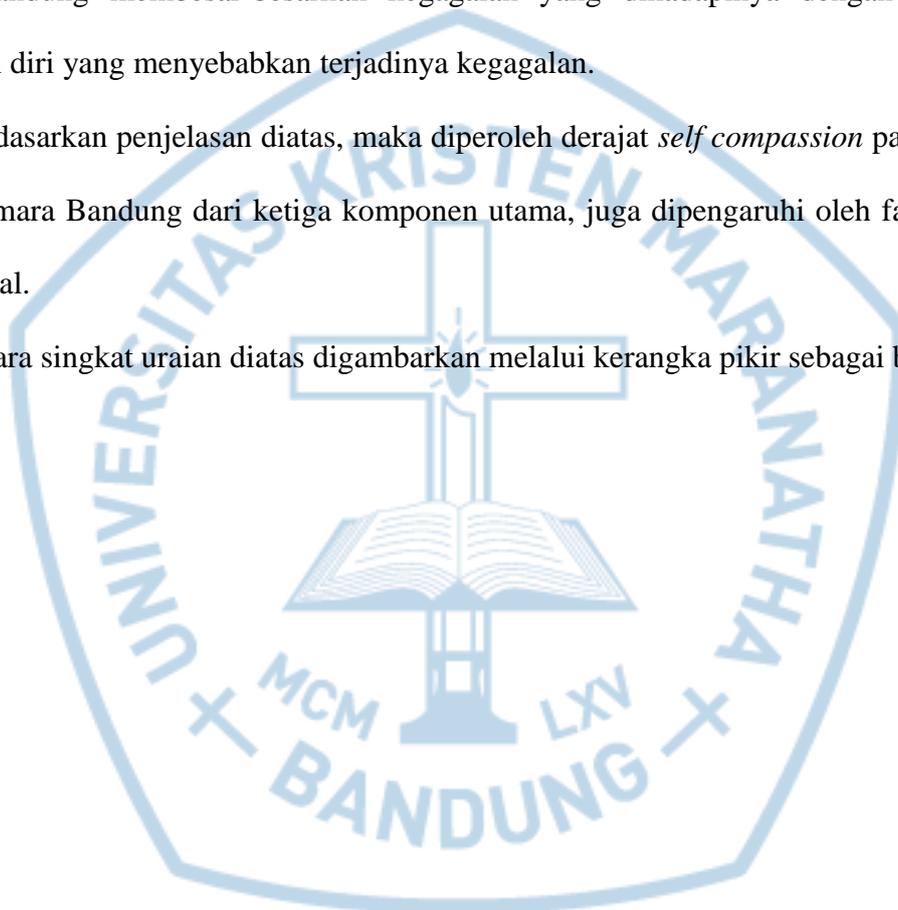
ODHA di Rumah Cemara Bandung yang memiliki *self compassion* yang tinggi, akan memahami kekurangan dalam dirinya, berempati terhadap hal itu, dan menggantikan kritikan terhadap dirinya dengan memberikan respon yang lebih baik. Ia menyadari bahwa kekurangan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan, sehingga mempengaruhinya untuk dapat memberikan rasa aman kepada diri dan merasa terhubung dengan orang lain yang juga

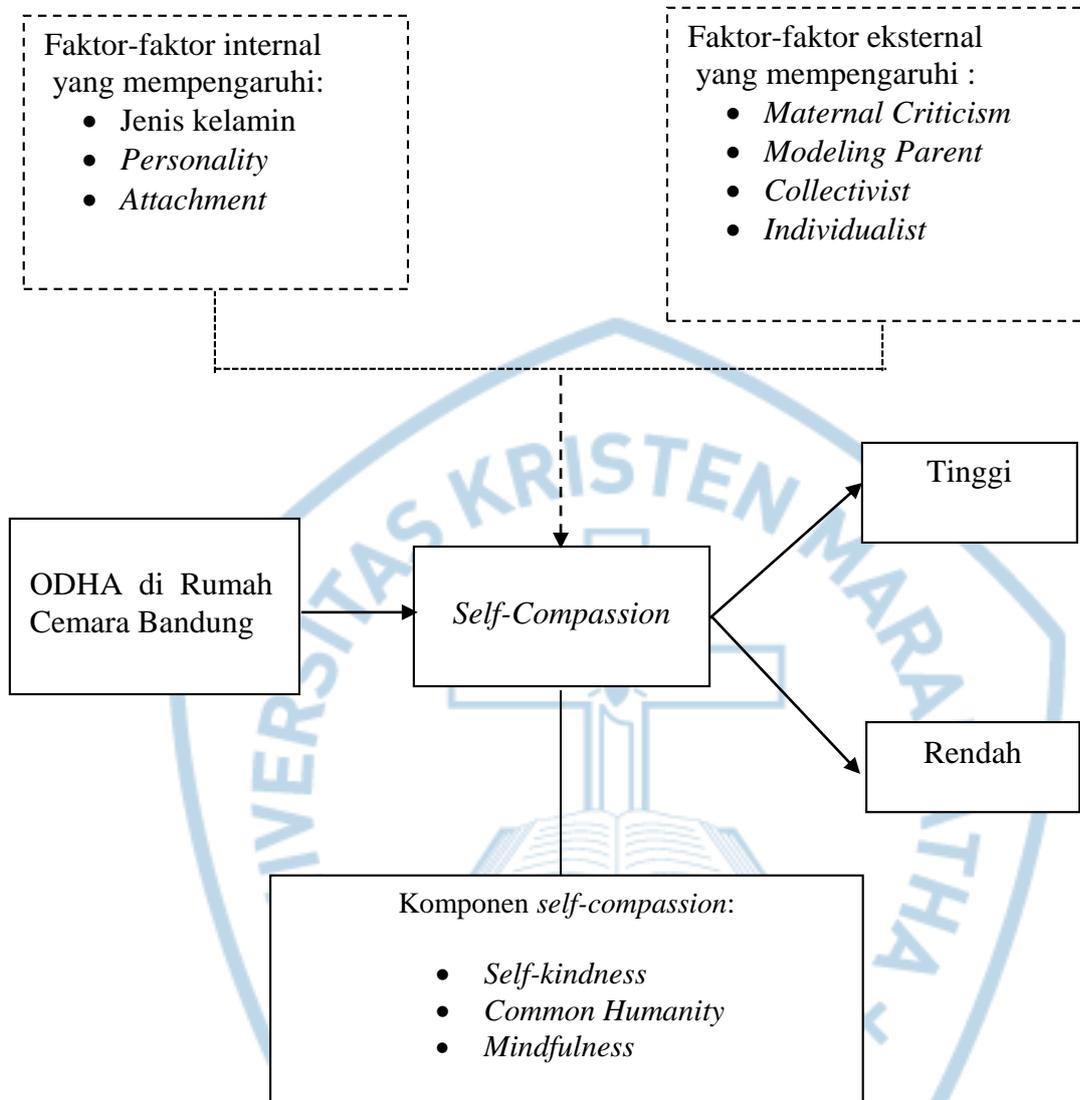
memiliki kekurangan dan mengalami kegagalan. Ia bisa melihat kekurangan dan kegagalan yang dialami secara objektif, tanpa menghindari atau melebih-lebihkan hal tersebut.

ODHA di Rumah Cemara Bandung yang memiliki *self compassion* yang rendah, akan mengkritik diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan atau kekurangan dirinya. Ia berpandangan sempit dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan memiliki kekurangan dan tidak memperhatikan kelebihan yang dimilikinya. ODHA di Rumah Cemara Bandung membesar-besarkan kegagalan yang dihadapinya dengan fokus pada kekurangan diri yang menyebabkan terjadinya kegagalan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka diperoleh derajat *self compassion* pada ODHA di Rumah Cemara Bandung dari ketiga komponen utama, juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Secara singkat uraian diatas digambarkan melalui kerangka pikir sebagai berikut:





Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- ODHA di Rumah Cemara Bandung memiliki *self-compassion* yang bervariasi.
- *Self-compassion* ODHA di Rumah Cemara Bandung terdiri dari 3 komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.
- Derajat *Self-Compassion* ODHA di Rumah Cemara Bandung dipengaruhi oleh faktor internal yaitu *personality*, jenis kelamin, *attachment*, serta dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu *maternal criticism*, *modeling parent*, *collectivist*, *individualist*
- Derajat *self-compassion* yang dimiliki ODHA di Rumah Cemara Bandung dapat digolongkan tinggi apabila ketiga komponen tergolong tinggi. Sebaliknya apabila salah satu komponen tergolong rendah, maka derajat *self-compassion* yang dimiliki ODHA di Rumah Cemara Bandung tergolong rendah.

