

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Memiliki saudara kandung adalah berkat tersendiri dalam kehidupan. Saudara kandung yang disebut *sibling*, dapat menjadi teman sepanjang hidup karena rentang usia yang dekat antar *sibling*. Hal ini berbeda dengan hubungan orangtua-anak yang berakhir lebih cepat karena rentang usia yang jauh. Pada umumnya orangtua akan mendorong anak yang berusia lebih besar untuk membantu orangtua dalam berbagai kegiatan sehari-hari, termasuk mengasuh adiknya seperti menyuapi dan mandi bersama, menjaga adiknya saat bepergian ke tempat umum atau dalam kegiatan bermain, serta untuk menyayangi dan mengungkapkan kasih sayangnya kepada adiknya dengan mengusap kepala, memeluk, atau mengucapkan kata-kata sayang. Orangtua pada umumnya juga akan mendorong anak yang berusia lebih kecil untuk menghormati dan mencontoh perilaku kakaknya, menemani dan bila perlu membantu kakaknya dalam berbagai kegiatan sehari-hari atau dalam kegiatan bermain, dan juga mengungkapkan kasih sayangnya kepada sang kakak.

Pengalaman interaksi antar-*sibling* yang membentuk ikatan *sibling* ini menjadi unik ketika salah satu *sibling* terlahir dengan autisme. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder V* (DSM V, 2013), diagnosis autisme ditegakkan saat individu memiliki dua gangguan utama, yakni gangguan dalam komunikasi juga interaksi sosial, dan pola perilaku, minat, juga kegiatan yang terbatas dan berulang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa anak autistik memiliki hambatan dalam tiga area utama dalam kehidupannya, yaitu dalam area komunikasi, area interaksi sosial dan area perilaku.

Hambatan-hambatan anak autistik dalam area-area tersebut perlu dihadapi setiap hari oleh *sibling*. Dalam area komunikasi, ketika *sibling* berusaha mengajak bicara atau mengungkapkan kasih sayangnya kepada anak autistik, *sibling* mungkin akan menghadapi respon yang tidak biasa karena anak autistik pada umumnya tidak menjawab atau menjawab hanya dengan mengulang kembali perkataan *sibling*. Dalam berinteraksi, ketika *sibling* ingin memeluk atau mengusap kepala adiknya untuk mengungkapkan kasih sayangnya, *sibling* mungkin mendapatkan penolakan karena banyak anak autistik yang memiliki kepekaan sensoris berlebih, sehingga ia menghindar bahkan mengekspresikan ketidaksukaan ketika disentuh dan dipeluk, juga menghindari kontak mata. Setiap hari *sibling* juga menghadapi hambatan dalam area perilaku anak autistik. Anak autistik tidak jarang menunjukkan perilaku ‘aneh’ seperti terpaku memperhatikan putaran roda mobil-mobilan selama berjam-jam atau berjalan jinjit, melompat-lompat, dan mengepak-ngepakkan tangannya ketika mereka berjalan bersama *sibling* di tempat umum, hal ini dapat membuat *sibling* merasa malu.

Menghadapi tatapan aneh dari orang lain di tempat umum atau menjawab pertanyaan teman-teman sebayanya mengenai adik/ kakaknya yang autistik menjadi hal yang sulit bagi seorang *sibling* remaja. Menurut Elkind (1976) dalam Santrock (2002), remaja memiliki sifat egosentris, hal ini memungkinkan *sibling* remaja menghayati kejadian tersebut sebagai kejadian tidak menyenangkan karena mengartikan pandangan aneh orang-orang di sekitarnya kepada anak autistik sebagai pandangan negatif terhadap dirinya. *Sibling* remaja memasuki usia dimana dirinya merasa sebagai pusat dunia dan sangat mempertimbangkan opini teman-teman sebayanya. *Sibling* remaja dapat menunjukkan sikap dingin dan tidak peduli terhadap anak autistik karena ingin menghindari pandangan negatif teman-temannya dan cenderung berpikir bahwa keberadaan anak autistik dengan segala kekurangannya di dalam keluarga telah merebut perhatian orang-orang sekitarnya. *Sibling* remaja merasa tidak suka dan cemburu kepada anak autistik yang dianggap lebih banyak menghabiskan waktu dan

perhatian orangtua mereka atau *sibling* remaja menolak untuk memahami bahwa anak autistik tidak sama dengan anak lainnya. *Sibling* remaja dapat bersikap menjauhi, atau dengan sengaja mengabaikan anak autistik dan tidak memberikan perhatian, kepedulian, atau kasih sayang.

Di sisi lain, *sibling* di usia remajanya telah memiliki kemampuan lebih untuk menunjukkan dan mengekspresikan pikiran (Piaget dalam Papalia & Odds, 2001), perasaan (Santrock, 2007) dan kecenderungan perbuatan (Hurlock, 1997) yang baik dan penuh perhatian terhadap anak autistik, dengan lebih jelas dan terarah dibandingkan *sibling* yang masih kanak. *Sibling* remaja yang telah memiliki kemampuan berpikir abstrak, dapat mulai memikirkan anak autistik, dari memikirkan cara-cara untuk membantu dalam kehidupan sehari-hari, hingga memikirkan mengenai kehidupan anak autistik di masa depan. Pikiran-pikiran tersebut menimbulkan perasaan cemas melihat ketidakmampuan anak autistik, juga mendatangkan kekhawatiran bahwa dirinya akan terbebani oleh anak autistik di masa depan. Pikiran negatif tersebut membuat *sibling* cenderung bersikap acuh tak acuh dan menjauh dari anak autistik. Akan tetapi, *sibling* yang dapat memiliki pikiran positif terhadap anak autistik dapat menumbuhkan rasa kepedulian, rasa penuh harap dan rasa percaya. Pikiran dan perasaan *sibling* remaja yang terarah kepada masa depan *sibling* autistik yang mandiri, membuat *sibling* remaja berkeinginan kuat untuk secara aktif membantu anak autistik, aktif ikut serta dalam beragam kegiatan, atau sekedar mengajari dan menemani *sibling* untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti makan dan mandi.

Sibling remaja yang setiap harinya menjalani hidup bersama anak autistik dan terus menerus menghadapi berbagai kesulitan ketika berhubungan dengan anak autistik, lama kelamaan dapat mengalami sesuatu yang disebut *burnout* atau rasa muak dan kelelahan yang sangat. Hal ini dapat terjadi karena *sibling* remaja tiap hari secara terus menerus menghadapi kesulitan, mencurahkan waktu, perhatian, kepedulian dan kasih sayangnya kepada anak autistik tanpa mencurahkan kebaikan dan kepedulian yang sama kepada dirinya sendiri.

Kristin Neff, Ph. D (2011) berpendapat bahwa *caregiver* atau pemberi kasih sayang bagi individu autistik harus memiliki kemampuan untuk dapat menenangkan dirinya sendiri, mampu memandang situasi dengan seimbang, dan memiliki kesadaran bahwa dirinya bukanlah satu-satunya orang di dunia ini yang mengalami kesulitan. Sehingga dengan kemampuan memberikan kasih sayang kepada dirinya sendiri, *sibling* remaja dapat terhindar dari *burnout* dan dapat mengisi kembali “baterai” di dalam dirinya untuk terus mencurahkan kasih sayang dan perhatiannya kepada anak autistik.

Dalam mencurahkan kasih sayangnya kepada anak autistik, *sibling* remaja menunjukkan rendah atau tingginya *compassionate love* melalui sikap yang ditunjukkannya kepada anak autistik. Berbeda dengan *compassion for others*, *compassionate love* adalah jenis *love* khusus, yang tidak hanya berada dalam pemikiran dan perasaan yang berpusat untuk kebaikan orang lain, tetapi juga mempertahankannya tanpa terikat kondisi, penuh pengorbanan, tidak mengharapkan balasan dan mendorong kemunculan perilaku mendukung yang kuat. Menurut Sprecher & Fehr (2005), *compassionate love* merupakan sikap yang terdiri dari pikiran, perasaan dan perbuatan, yang fokus dalam kegiatan mempedulikan, membantu dan memahami orang lain yang dianggap sedang mengalami kesulitan. *Sibling* remaja dengan *compassionate love* spesifik terhadap anak autistik, menunjukkan pikiran yang berfokus untuk membantu dan memahami adik/kakaknya yang autistik, memiliki perasaan-perasaan positif terhadap anak autistik, serta cenderung melakukan berbagai tindakan yang mendukung pengembangan diri anak autistik. Seperti *sibling* remaja yang sukarela membantu anak autistik dalam kegiatan makan dan mandi, dengan harapan dan tujuan anak autistik dapat hidup mandiri di masa depan. Sebaliknya, *sibling* remaja yang kurang *compassionate love* spesifik kepada anak autistik menunjukkan ketidakpedulian, perasaan-perasaan negatif dan sikap dingin serta tidak perhatian terhadap anak autistik, misalkan *sibling* remaja yang mengabaikan keberadaan anak autistik di rumah dan memilih mengurung diri di kamar.

Sibling remaja yang kurang *compassionate love* cenderung enggan membentuk ikatan dengan anak autistik.

Menurut Sprecher & Fehr (2005), *compassionate love* yang diarahkan kepada orang-orang yang dianggap khusus seperti teman dekat atau keluarga, seperti *compassionate love* terhadap *sibling* autistik, disebut sebagai *compassionate love for specific close other*. Penelitian dalam jurnal Neff & Pommier (2012) mengasumsikan bahwa perspektif *compassionate* yang diarahkan kepada orang lain serupa dengan mengambil perspektif *compassionate* kepada diri sendiri. Hasil penelitian ini memaparkan mengenai bukti kemampuan seseorang mengambil cara pandang yang lebih luas, kemampuan untuk mengatasi emosi (Neely et al., 2009; Neff et al., 2005) dan bersikap baik dengan memaafkan orang lain (Thompson et al., 2005), dapat diasosiasikan secara signifikan dengan *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan tindakan mengambil perspektif *compassionate* yang diarahkan kepada diri sendiri, terdiri dari *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003).

Penelitian Gilbert (2011) dalam Tirsch, Schoendorff dan Silberstein (2014) menyatakan bahwa terdapat korelasi signifikan antara *self-compassion* dan *compassionate love for others* pada sampel mahasiswa. Beaumont, Durkin, Martin & Carson (2015) yang melakukan penelitian mengenai *compassion for others*, *self-compassion*, *quality of life* dan *mental well-being* pada mahasiswa kebidanan juga menemukan bahwa tingginya skor *self-compassion* terkait erat dengan rendahnya *compassion fatigue*, yang menghasilkan tingginya skor *compassion for others*. Penelitian ini juga menemukan tingginya skor *self-judgement* yang berarti rendahnya *self-compassion*, menunjukkan rendahnya skor *compassion for others*. Sehingga Steven Stosny, Ph.D (2014) menyimpulkan, individu memerlukan *self-compassion* untuk mempertahankan *compassion for others*. Tanpa *self-compassion*, *compassion for others* menjadi sebuah beban yang tidak tertahankan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Neff (2003)

bahwa seorang *caregiver* , termasuk orangtua dan *sibling*, membutuhkan *self-compassion* agar dapat terhindar dari *burnout*, mengisi ulang “baterai” kasih sayang dalam dirinya dan meneruskan perhatian dan kepedulian untuk dicurahkan kepada anak autistik.

Sibling remaja dikatakan memiliki *self-compassion* yang tinggi ketika mampu menunjukkan *self-kindness* dengan tetap bersikap baik dan pengertian kepada dirinya sendiri dalam menghadapi kesulitan, seperti ketika sedang menghadapi *tantrum*/amukan anak autistik, *sibling* remaja yang terkena pukulan atau tendangan mampu menenangkan dirinya dan dapat tetap sabar tanpa merasa sakit hati, sedih atau marah kepada anak autistik yang tidak dengan sengaja melakukannya. *Sibling* remaja yang memiliki *self-compassion* tinggi juga memiliki *common humanity* atau kesadaran bahwa dirinya bukanlah satu-satunya yang memiliki kesulitan dan menghadapi kegagalan dalam membangun hubungan dengan anak autistik, seperti saat *sibling* remaja mengalami kesulitan untuk sekedar mengobrol ringan dengan anak autistik, *sibling* remaja yang mengikuti kegiatan-kegiatan komunitas dan bertemu *sibling* autistik lain, menyadari bahwa dirinya bukan satu-satunya yang mengalami kesulitan dalam berusaha memahami anak autistik. *Sibling* menyadari bahwa *sibling* lain juga mengalami kesulitan yang sama. dan bahkan menghadapi hambatan komunikasi yang lebih banyak lagi. Selain itu *sibling* remaja dengan *self-compassion* tinggi juga memiliki *mindfulness*. Dengan *mindfulness*, *sibling* remaja tidak terpaku pada pikiran atau perasaan negatif yang timbul ketika menghadapi hambatan dalam membangun hubungan dengan anak autistik, tetapi dapat menyeimbangkan pikiran dan perasaanya. Seperti saat *sibling* remaja yang merasa malu ketika teman-teman sebayanya bertanya tentang adik/ kakaknya yang autistik, *sibling* remaja dapat mengalihkan pikiran dan perasaanya dari rasa malu yang negatif menjadi sebuah penjelasan sederhana dan malah dapat mengungkapkan kebanggaan tentang kelebihan anak autistik kepada teman-temannya.

Pada survey awal yang dilakukan kepada *sibling* X (laki-laki, 14 tahun) yang memiliki kakak laki-laki autistik, *sibling* X menyatakan bahwa di saat bertingkah laku “aneh” di mall, *sibling* X perlu berusaha menenangkan dirinya terlebih dahulu dan mengatasi rasa malunya, kemudian ia dapat memikirkan cara agar orang-orang di sekeliling mereka tidak memandangi aneh kepada kakak autistiknya. Pikiran tersebut menumbuhkan rasa kasihan *sibling* X kepada anak autistik lebih besar daripada merasa malu. Merasa didorong perasaan kasihan tersebut, *sibling* X berkata dirinya sengaja berjalan menjajari kakaknya dan memegang tangannya, serta menjelaskan keadaan kakaknya kepada orang-orang yang bertanya, supaya mereka menjadi maklum melihat keanehan kakaknya.

Sibling X juga bercerita bahwa ia pernah bertemu *sibling* lain ketika kegiatan seminar komunitas PI dan mereka saling menceritakan keadaan *sibling* autistik masing-masing. Setelah itu *sibling* X menyadari bahwa bukan hanya dirinya sendiri yang mengalami kesulitan mengobrol dengan anak autistik, *sibling* X berpikir ada *sibling* lain yang harus menghadapi anak autistik lain yang lebih “parah” dari *sibling* autistiknya. Hal ini membuat *sibling* merasa bersyukur dan bangga terhadap anak autistik sehingga ia mengaku semakin bersemangat mendampingi dan membantu anak autistik dalam kegiatan-kegiatan terapi supaya anak autistik memiliki kemampuan yang lebih dari anak- lainnya.

Selain itu, *sibling* X mengaku bahwa ia merasa harus mendapatkan prestasi sebaik mungkin di sekolah sebagai pengganti kakaknya yang tidak bisa bersekolah dengan “normal”. Tetapi, *sibling* X berkata bahwa ia semakin menyadari ketika harus banyak belajar, ia kekurangan waktu untuk bermain dan berinteraksi dengan anak autistik. Lama kelamaan *sibling* X tidak lagi terus menerus merasa terbebani untuk “menggantikan” kemampuan anak autistik dalam kegiatan akademik. *Sibling* X mulai dapat menyisihkan waktu, memikirkan dan mencari cara meningkatkan kemampuan *sibling* autistiknya, ia memiliki harapan dan merasa yakin bahwa anak autistik memiliki kemampuan lain di luar akademik. *Sibling* X kini banyak

menemani kakaknya berlatih bermain jimbe (kendang) bersama anggota lain dari Komunitas PI.

Wawancara juga dilakukan kepada *sibling* Y (perempuan, 20 tahun) yang memiliki adik laki-laki autistik. *Sibling* Y mengaku akan pergi bersama teman-temannya untuk *refreshing* ketika mulai merasa bosan atau capek mendampingi kegiatan sehari-hari adik autistiknya di rumah. Sepulang bepergian, *sibling* Y kembali berpikir betapa ia menyayangi adiknya sehingga walaupun seringkali merasa lelah, ia harus tetap bersikap positif dan bersemangat, *sibling* Y bertekad bahwa dirinya tidak boleh berhenti membantu mengajari adiknya berbagai keterampilan agar suatu hari adiknya bisa mandiri.

Sibling Y juga mengungkapkan bahwa seringkali ia merasa kasihan kepada orangtuanya, terutama ibu mereka karena ayahnya lebih banyak bekerja di luar kota. *Sibling* Y berkata bahwa dengan melihat keadaan ibunya yang setiap hari merawat sendiri anak autistik, ia menyadari bahwa kesulitan-kesulitan terkait adik autistiknya seperti saat menghadapi *tantrum*, kesulitan mengajak bicara, dan kelelahan yang ia rasakan, dihadapi juga oleh ibunya. Dengan kesadaran itu, *sibling* Y mulai berpikir dan berkeinginan merawat sang adik dengan membawa adik autistiknya untuk tinggal bersamanya ketika sudah berkeluarga kelak. *Sibling* Y juga menyatakan bahwa ia semakin merasa peduli terhadap masa depan adiknya.

Sibling Y bercerita bahwa kadang-kadang ia merasa kewalahan dengan kesulitannya menghadapi keterbatasan-keterbatasan adik autistiknya, namun *sibling* Y memiliki keyakinan bahwa anak-anak spesial dititipkan Tuhan dalam keluarga spesial. *Sibling* Y mengaku dapat berpikir demikian karena pernah mendengar kotbah pendeta saat mengikuti misa bersama yang diadakan Komunitas PI. Dengan dasar pemikiran tersebut, *sibling* tidak terus-menerus memikirkan berbagai kekurangan anak autistik yang membuatnya sedih dan merasa lelah,

tetapi *sibling* Y juga dapat memikirkan banyak kelebihan adiknya yang membuatnya merasa senang dan bangga. Oleh karena itu, *sibling* merasa sangat senang dan terharu ketika menemukan kemampuan adik autistiknya, misalkan ketika mengetahui adiknya menunjukkan minat dalam bermain alat musik dan menggambar. Hal tersebut mendorong *sibling* untuk ikut mendampingi dan mendukung anak autistik saat kegiatan les musik dan gambar dua kali dalam seminggu.

Dari hasil survey awal di atas, *sibling* X dan *sibling* Y menunjukkan kemungkinan *self-compassion* yang tinggi karena menunjukkan *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* dalam menghadapi kesulitan berinteraksi dengan anak autistik. Ketiga komponen tersebut masing-masing memengaruhi *sibling* remaja berupa pikiran, perasaan dan perbuatan positif yang mengarah kepada kegiatan mendukung, membantu dan memahami *sibling* autistik mereka. Teori Piaget (2001) menyatakan remaja di atas usia 13 tahun seperti *sibling* X dan *sibling* Y telah memiliki kemampuan berpikir secara abstrak, mampu menerima dan mengolah lebih lanjut informasi terkait dengan diri dan orang-orang di sekitarnya yang memiliki konsekuensi secara emosional, selain itu remaja telah memiliki kemampuan memikirkan masa depan dengan memandang realita. *Sibling* X dan *sibling* Y mampu mengolah informasi dan pengalaman tentang anak autistik dalam bentuk pikiran, sehingga membuat mereka merasa khawatir, terharu, kasihan dan sayang terhadap saudaranya yang autistik, juga telah memikirkan masa depan dirinya dan anak autistik. Beragam pikiran dan perasaan tersebut membuat *sibling* X dan *sibling* Y tergerak melakukan tindakan yang mendukung kemampuan dan bertujuan membantu anak autistik agar dapat hidup mandiri di masa depan.

Sibling X dan *sibling* Y sama-sama menyatakan bahwa mereka beberapa kali terlibat dalam mendampingi atau sekedar mendampingi anak autistik pada berbagai kegiatan komunitas PI. *Sibling* remaja mengaku senang mengikuti kegiatan-kegiatan komunitas PI

seperti kampanye kesadaran dan *family gathering* karena di komunitas ini mereka dapat mengenal keluarga-keluarga anak berkebutuhan khusus lainnya, sehingga mereka dapat berkenalan, juga berbagi pikiran dan perasaan dengan *sibling* lain. Dengan demikian *sibling* remaja menyadari bahwa dirinya bukan satu-satunya *sibling* yang menghadapi kesulitan menghadapi anak autistik. Kesadaran tersebut membuat *sibling* remaja tidak hanya berfokus pada kelelahannya tetapi juga dapat melihat hal-hal kecil yang menyenangkan dalam pengalamannya bersama anak autistik. *Sibling* remaja dengan sukarela mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut karena berpikir bahwa anak autistik memerlukan pendamping. *Sibling* remaja berpikiran tersebut karena merasakan kasih sayang yang besar kepada anak autistik.

Komunitas PI merupakan wadah bagi keluarga yang beranggotakan anak-anak berkebutuhan khusus untuk saling mendukung, berbagi pengalaman dan bertukar informasi untuk mencoba memahami dan membantu anak autistik beradaptasi dengan baik dalam kehidupannya. Terdapat beragam kegiatan rutin yang dilakukan oleh komunitas ini, mulai dari kegiatan pameran dan pentas seni yang merupakan kampanye peningkatan *awareness* mengenai anak-anak berkebutuhan khusus, hingga mengadakan kegiatan *family gathering* rutin setiap tahun. Seluruh kegiatan ini tidak hanya ditujukan bagi anak autistik, tetapi dapat diikuti oleh seluruh anggota keluarga baik ayah, ibu, ataupun *sibling* anak autistik. Misalnya dalam kegiatan *family gathering*, dilakukan kegiatan seminar dan *sharing*, juga berbagai kegiatan fisik yang menyenangkan dan mengakrabkan bagi seluruh anggota keluarga, termasuk *sibling* yang ikut berpartisipasi. Dalam acara seminar dan *sharing*, topik yang diangkat dalam acara *family gathering* PI umumnya berpusat pada masalah sehari-hari dalam kehidupan keluarga dengan anggota keluarga autistik seperti seminar mengenai pubertas pada remaja autistik dan *sharing* mengenai peran *sibling* dan hubungannya dengan anak autistik.

Berdasarkan survey terhadap *sibling* X dan *sibling* Y, didapati bahwa *sibling* remaja yang orangtuanya tergabung dalam komunitas PI mendapatkan banyak kesempatan untuk ikut

berpartisipasi dalam berbagai kegiatan komunitas ini. Dengan mengikuti kegiatan seminar, *sibling* remaja mendapatkan informasi tentang anak autistik yang lebih banyak sehingga wawasannya semakin terbuka. Pengetahuan mengenai anak autistik memang diperlukan *sibling* remaja sehingga ia tidak mengasihani dirinya yang harus menghadapi anak autistik setiap hari. (Harris, 2003) Sehingga *sibling* remaja dapat lebih tenang dan pengertian dalam menghadapi anak autistik. Dengan mengikuti kegiatan *family gathering*, misa dan kegiatan lain dari Komunitas PI, *sibling* remaja juga memiliki kesempatan untuk berkenalan dengan *sibling* lain. Sehingga *sibling* remaja dapat mengetahui keadaan *sibling* lain dan menyadari bahwa bukan ia satu-satunya *sibling* yang mengalami berbagai kesulitan bersama anak autistik. Dengan bertemu, saling bercerita dan bertukar pikiran dengan *sibling* lain, *sibling* remaja dapat melihat keadaan anak autistik tidak hanya dari satu sisi saja, sehingga mendapatkan cara pandang yang lebih seimbang. Wawasan yang lebih luas mengenai anak autistik, kesadaran *sibling* remaja bahwa dirinya tidak sendiri, serta cara pandang *sibling* yang seimbang membantu *sibling* remaja untuk dapat lebih pengertian dan berusaha memahami anak autistik dalam berbagai keterbatasannya. Selain itu, *sibling* remaja juga merasa lebih peduli dan merasakan kasih sayang kepada anak autistik, serta membuat *sibling* cenderung melakukan berbagai kegiatan membantu anak autistik, seperti menemani dalam kegiatan terapi atau menjadi pendamping dalam berbagai kegiatan anak autistik, termasuk mengikuti kegiatan komunitas.

Berdasarkan fenomena tersebut di atas, penulis ingin mengetahui seberapa besar kontribusi *self-compassion sibling* remaja yang orangtuanya tergabung dalam komunitas PI terhadap *compassionate love for a specific close other*, dimana *specific close other* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah saudara kandungnya yang autistik.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *self-compassion* terhadap *compassionate love for a specific close other* pada *sibling* remaja dari anak autistik yang orangtuanya tergabung dalam Komunitas PI.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *self-compassion* terhadap *compassionate love for a specific close other* pada *sibling* remaja.

1.3.2 Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* terhadap *compassionate love for a specific close other* pada *sibling* remaja dari anak autistik yang orangtuanya tergabung dalam Komunitas PI .

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan teoretis

1. Memberikan informasi mengenai kontribusi *self-compassion* terhadap *compassionate love for a specific close other* bagi disiplin ilmu psikologi positif dan psikologi perkembangan.
2. Memberikan masukan bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai kontribusi *self-compassion* terhadap *compassionate love for a specific close other*.

3. Menjadi sumber data dan dasar bagi peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut mengenai *self-compassion* dan *compassionate love for a specific close other*

1.4.2 Kegunaan praktis

1. Memberikan informasi kepada komunitas PI mengenai derajat *self-compassion* dan *compassionate love for a specific close other* dari *sibling* yang orangtuanya tergabung dalam komunitas ini. Informasi ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam membuat kegiatan seperti *workshop/ family gathering/ sibling support group* dan berbagai program lain terutama dalam usaha peningkatan *self-compassion* dan *compassionate love for a specific close other*.
2. Memberikan informasi kepada orangtua mengenai kontribusi *self-compassion* terhadap *compassionate love for a specific close other* pada *sibling* dengan harapan membuka wawasan, menumbuhkan empati dan mengupayakan dukungan untuk membantu *sibling* mengembangkan *self-compassion*nya dalam kehidupan sehari-hari
3. Memberikan informasi kepada *sibling* mengenai *self-compassion* dengan harapan *sibling* dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis diri, serta dapat lebih menyesuaikan diri dan bersikap suportif kepada anak autistik tanpa beban.

1.5 Kerangka Pemikiran

Masa remaja menurut Elizabeth Hurlock (1964) terbagi menjadi 2, yaitu masa remaja awal (13-17 tahun) dan masa remaja akhir (18-23 tahun). Menurut teori perkembangan kognitif dari Jean Piaget (1936) pada rentang usia tersebut, remaja telah memasuki kemampuan berpikir tahap formal operasional. Keating (dalam Kimmel, 1990) mengungkapkan ada 5 karakteristik cara berpikir formal operasional yang membedakan dengan tahapan sebelumnya,

yakni remaja mampu berpikir tentang kemungkinan yang akan ataupun tidak akan terjadi, mampu berpikir dengan hipotesis, juga mampu berpikir dan membuat rencana untuk masa depan, mampu merencanakan dan membuat keputusan berdasarkan strategi atau pemecahan masalah, dan mampu berpikir abstrak dengan memakai prinsip-prinsip logika dalam berpikir teoritis seiring dengan kemampuan imajinasi yang meningkat.

Seorang *sibling* remaja anak autistik telah memiliki kemampuan untuk berpikir abstrak dan logis mengenai keadaan anak autistik yang kompleks, yang berdampak kepada dirinya dan keluarganya. *Sibling* remaja mulai menyadari dan membayangkan kemungkinan akibat dari keputusan-keputusan yang ia buat, yang dapat mempengaruhi hubungannya dengan kakak/adiknya yang autistik. Misalkan *sibling* remaja yang berpikir dan memutuskan untuk ikut serta dalam kegiatan seminar komunitas PI yang bertema “Efektivitas Terapi Bagi Anak Autistik” dengan tujuan membantu anak autistik dalam kegiatan terapi di rumah. *Sibling* remaja juga mampu membayangkan dan membuat rencana mengenai kemungkinan-kemungkinan di masa depan bagi dirinya dan anak autistik. Misalkan *sibling* remaja yang peduli atas masa depan anak autistik, mulai memikirkan kemungkinan dirinya untuk tinggal bersama dan merawat anak autistik di rumahnya ketika orangtua mereka telah tiada. *Sibling* remaja juga mampu membuat strategi untuk mengatasi hambatan komunikasi dan interaksi dengan anak autistik, dengan tujuan membangun hubungan antar-*sibling*. Misalkan *sibling* remaja yang telah paham respon kata-kata yang begitu terbatas dari anak autistik, mulai mempelajari bahasa tubuh anak autistik dengan maksud memahami lebih jauh apa maksud ungkapan anak autistik.

Meskipun demikian, di usia remaja terdapat pemikiran egosentris (Piaget, 1936) yang membuat *sibling* remaja merasa dirinya adalah pusat dunia, bahwa ia unik dan hanya satu-satunya. Dengan pemikiran tersebut, *sibling* remaja dapat merasa cemburu kepada anak autistik karena fokus orangtua bagi dirinya harus terbagi, bahkan orangtuanya lebih banyak

menghabiskan waktu bersama anak autistik karena anak autistik menghadapi tantangan yang lebih untuk hidup mandiri (Harris, 2003). Belum lagi, karena dalam usia ini *sibling* remaja merasa bahwa dirinya adalah pusat perhatian dan semua orang memperhatikan dirinya, dapat muncul rasa malu setiap kali *sibling* remaja bepergian ke tempat umum bersama anak autistik lalu ia menyadari adanya pandangan aneh dari orang-orang di sekitar mereka. Ditambah rasa terpuruk yang mungkin dirasakan *sibling*, karena tanpa *sibling support group* sebagai wadah untuk mengenal *sibling* autistik lain, *sibling* remaja dapat memiliki penghayatan bahwa hanya dirinya satu-satunya orang di dunia yang mengalami kemandirian dan kesulitan karena memiliki saudara kandung autistik, dan satu-satunya orang yang menghadapi berbagai hambatan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan anak autistik. (Harris, 2003) Oleh karena itu, *sibling* remaja perlu memiliki apa yang disebut Kristin Neff (2003) sebagai *self-compassion*.

Self-compassion tinggi yang dimiliki *sibling* remaja dapat membantu *sibling* remaja untuk menghindari *burnout*/ kelelahan yang sangat dan rasa muak karena setiap hari membagi waktu dan mencurahkan perhatiannya kepada anak autistik yang memiliki berbagai hambatan (Neff, 2003). *Self-compassion* yang tinggi pada *sibling* remaja berarti *sibling* remaja memiliki *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003). *Self-kindness* adalah kemampuan *sibling* untuk tetap bersikap baik, perhatian, pengertian dan bukan bersikap terlalu banyak mengkritik atau kejam terhadap dirinya sendiri, yaitu saat *sibling* dapat mengambil waktu sejenak untuk menjauh dari anak autistik dan beristirahat, juga menenangkan diri saat merasa kelelahan mendampingi anak autistik. *Common humanity* merupakan pemahaman bahwa dirinya bukanlah bagian terpisah dari umat manusia, merupakan bagian dari umat manusia yang tidak sempurna yang pasti berbuat kesalahan dan mengalami kegagalan. *Sibling* menyadari bahwa selain dirinya yang mengalami kesulitan dalam berusaha memahami dan membuat merasa tenang dan nyaman, orangtua dan *sibling*

lain juga mengalami kesulitan dan kadang gagal untuk membuat kakak/adiknya yang autistik merasa nyaman dan tenang. *Mindfulness* adalah kemampuan memandang rasa sakit atau kesedihan yang dialami dalam cara pandang yang seimbang, sehingga tidak tenggelam berlarut-larut dalam kesedihannya atau terobsesi dengan kekurangan yang dimiliki.

Self-kindness membuat *sibling* remaja dapat memikirkan berbagai strategi untuk menenangkan diri dan mengatasi keadaan yang kurang menyenangkan bagi dirinya dari keberadaan anak autistik di dalam keluarga. Dengan pemikiran yang baik tentang dirinya sendiri, *sibling* remaja dapat tetap memelihara rasa sayang yang ia miliki bagi anak autistik. Didorong oleh rasa sayang tersebut, *sibling* remaja yang dapat bersikap baik, penuh pengertian dan perhatian kepada dirinya sendiri, dapat melanjutkan sikap baik, penuh pengertian dan perhatiannya kepada anak autistik. Misalkan ketika sedang merasa kesal karena anak autistik menjawab pertanyaannya hanya dengan mengulang-ulang pertanyaan yang diajukan, *sibling* remaja dapat mengambil waktu sejenak untuk diam, menenangkan diri dan menyabarkan dirinya. Setelah dirinya merasa tenang, *sibling* remaja dapat kembali berusaha mengajak anak autistik berkomunikasi dan berusaha memahaminya.

Common humanity dalam *self-compassion* membantu *sibling* remaja untuk tidak tenggelam dalam egosentrisme (Neff, 2003), merasa sebagai satu-satunya anak yang merasa kekurangan kasih sayang orangtua karena waktu dan perhatian orangtua banyak terarah pada anak autistik. Dengan *common humanity*, *sibling* remaja menyadari bahwa selain dirinya, ada *sibling* autistik dan orang lain yang juga mengalami kesulitan/ hambatan serupa. Misalkan *sibling* lain yang ia kenal ketika mendampingi adik/ kakak autistiknya saat kegiatan *family gathering* komunitas PI. Kesadaran tersebut membuat *sibling* remaja memiliki pikiran yang lebih luas mengenai keadaan anak autistik, dapat pula menumbuhkan rasa lega pada diri *sibling* remaja karena mengetahui *sibling* dari anak autistik lain menghadapi tantangan yang

lebih berat dari dirinya, juga mendorong semangat *sibling* remaja untuk aktif mengikuti berbagai kegiatan-kegiatan dari Komunitas PI bersama anak autistik.

Dengan *mindfulness*, *sibling* remaja mampu berusaha melihat perspektif lain, tidak hanya berfokus memandangi kekurangan dan kelemahan anak autistik tetapi menyadari betul keadaan adik/kakaknya lah yang menyebabkannya membutuhkan perhatian ekstra. *Mindfulness* membantu *sibling* remaja untuk mampu menyeimbangkan pikiran-pikiran positif dan negatif, serta rasa khawatir dan harapnya mengenai masa depan adik/ kakaknya yang autistik. Hal ini membuat *sibling* remaja memiliki tekad untuk membantu anak autistik secara proaktif mulai dari sekarang dengan tujuan anak autistik dapat menjadi individu yang mandiri.

Neff & Dahm (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* paling baik dipahami sebagai pengalaman tunggal yang terbentuk dari elemen-elemen yang saling berinteraksi. Elemen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sekalipun memiliki perbedaan konsep, saling terkait dan tumpang tindih satu sama lain. *Sibling* remaja yang mampu menyeimbangkan pikiran dan perasaannya dengan tidak terpaku pada kekurangan dirinya atau anak autistik (memiliki *mindfulness*), secara langsung mengalami peningkatan *self-kindness* karena *sibling* remaja tidak banyak menghakimi atau menjelek-jelekan dirinya sendiri. Karena tidak hanya berfokus pada dirinya sendiri, *sibling* remaja dapat melihat dengan cara pandang yang lain hingga sampai kepada kesadaran bahwa yang berkekurangan atau memiliki keburukan bukan hanya dirinya atau anak autistik, tetapi semua orang di dunia (memiliki *common humanity*).

Sibling remaja yang memiliki kenalan *sibling* lain dari komunitas PI dapat memiliki kesadaran bahwa bukan hanya dirinya sendiri saja yang mengalami kesulitan (*common humanity*) dalam membangun hubungan dengan anak autistik. Ia memiliki lebih sedikit risiko

menyalahkan diri (*self-blame*) sendiri atas apa yang ia nilai sebagai kegagalan, misalkan dalam berkomunikasi dengan *sibling*-nya yang autistik. *Sibling* tidak membiarkan emosi negatif seperti rasa kecewa ataupun malu terhadap dirinya sendiri menghambatnya dalam pengalamannya berelasi dengan anak autistik. Menurunnya risiko *self-blame* berarti peningkatan *self-kindness*. *Sibling* remaja yang tidak menyalahkan dirinya saat “menyebabkan” anak autistik *tantrum*, menunjukkan pengertiannya terhadap keterbatasannya sendiri, bahwa ia tidak bisa selalu membuat anak autistik senang. Selanjutnya, *sibling* remaja yang bersikap pengertian dan baik terhadap dirinya sendiri dapat memilih cara pandang yang lebih seimbang terhadap dirinya (*mindfulness*), sehingga membuatnya menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari umat manusia (*common humanity*). Demikian juga saat *sibling* remaja mampu melihat pengalaman baik dan buruk yang ia alami secara seimbang. *Sibling* remaja dapat menyadari bahwa kesedihan yang ia rasakan saat menghadapi kesulitan dalam mengajak bicara anak autistik tidak hanya dialaminya sendiri, tetapi merupakan pengalaman bersama yang dibagi dengan *sibling* lain (*common humanity*) yang juga memiliki *sibling* berkebutuhan khusus.

Dengan *self-compassion* tinggi yang dimilikinya, *sibling* remaja tidak hanya menghindari *burnout* (Neff, 2003) tetapi juga dapat melanjutkan kasih sayangnya dalam bentuk pikiran, perasaan dan kecenderungan tindakan yang bertujuan membantu kepada orang lain atau yang disebut Sprecher & Fehr (2005) sebagai *Compassionate love for others*. Neff dan Pommier (2013) menemukan bahwa *self-compassion* secara positif berhubungan dengan *compassion for other*. Penelitian Gilbert (2011) dalam Tirch, Schoendorff dan Silberstein, (2014) menemukan korelasi signifikan $r = 0.31$ ($p < 0.01$) pada asosiasi *self-compassion* dan *compassionate love for close others* pada sampel mahasiswa. Beaumont, Durkin, Martin & Carson (2015) yang melakukan penelitian mengenai *Compassion for others*, *Self-compassion*, *Quality of life* dan *Mental well-being* pada mahasiswa kebidanan

juga menemukan bahwa tingginya skor *self-judgement* (yang berarti rendahnya *self-compassion*) menunjukkan rendahnya skor *compassion for others*. Sehingga, sampai pada kesimpulan Steven Stosny, Ph.D (2014) bahwa individu memerlukan *self-compassion* untuk mempertahankan *compassion for others*, tanpa *self-compassion*, *compassion for others* menjadi sebuah beban yang tidak tertahankan.

Compassionate love for close others menurut Sprecher & Fehr (2005) merupakan sikap, yang meliputi pikiran, perasaan dan kecenderungan perbuatan dalam kegiatan yang bertujuan menolong, membantu dan memahami orang lain yang dianggap mengalami kesulitan. Pada *sibling* remaja, sikap memikirkan kebaikan, merasakan kasih sayang dan membantu yang diarahkan secara spesifik terhadap anak autistik, disebut sebagai *compassionate love for a specific close other*. Dengan memiliki *compassionate love for a specific close other*, *sibling* remaja memiliki kemampuan untuk mengelola pikiran, perasaan dan kecenderungan tindakannya untuk mendukung, membantu dan memahami anak autistik.

Sikap dalam bentuk pikiran *sibling* remaja tampak saat *sibling* mulai berusaha memahami dampak autisme terhadap diri, keluarga dan *sibling* autistiknya sendiri. (Harris & Galsberg, 2003). Pengalaman hidup sehari-hari antara *sibling* dengan anak autistik, informasi dari orangtua, informasi yang didapatkan dari buku-buku atau artikel yang dibaca, serta informasi yang didapatkan *sibling* remaja ketika ikut serta dalam beragam kegiatan Komunitas PI menjadi dasar pengertian *sibling* remaja yang berguna dalam membangun hubungan kasih sayangnya dengan anak autistik.

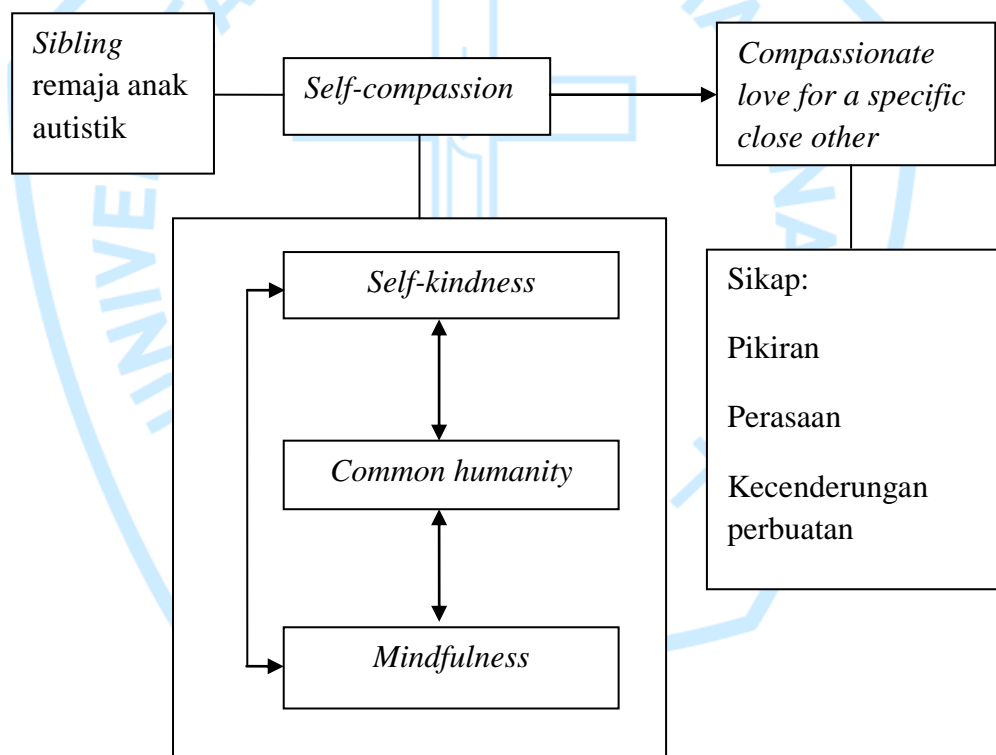
Sikap berupa perasaan *sibling* remaja dapat tampak dalam kekhawatiran *sibling* terhadap masa depan anak autistik, serta kemampuan *sibling* remaja untuk tetap mempertahankan kasih sayang kepada anak autistik meskipun *sibling* autistik tidak membalas kasih sayangnya, serta kerelaan berkorban untuk membantu merawat *sibling* autistik

melakukan tugas sehari-hari. *Sibling* remaja juga tulus, tidak mengharapkan balasan ketika mendampingi atau menemani anak autistik ketika berpartisipasi dalam berbagai kegiatan komunitas PI, misalkan *sibling* remaja dengan penuh semangat dan kegembiraan menemani adik/ kakaknya yang autistik makan malam tanpa diminta oleh orangtua, serta *sibling* remaja mengutarakan rasa ingin dan rencananya untuk membawa anak autistik untuk tinggal bersama ketika ia sudah dewasa dan memiliki keluarga sendiri kelak.

Sikap dalam bentuk kecenderungan tindakan tampak pada *sibling* remaja saat ia bersedia menghabiskan waktunya dalam membantu anak autistik melakukan kegiatan sehari-hari seperti makan, mandi dan berpakaian. *Sibling* remaja juga mau menjaga dan melindungi anak autistik saat berkegiatan di tempat umum dan dengan sukarela menawarkan diri untuk ikut berpartisipasi bersama-sama dengan adik/kakaknya yang autistik dalam kegiatan *family gathering*, kampanye, seminar, dan beragam kegiatan lain dari Komunitas PI.

Dalam sikap *compassionate love for a specific close other* tersebut, *sibling* remaja berfokus pada kegiatan *kindness* dan *caring* terhadap anak autistik. *Kindness* dan *caring* yang tinggi tersebut dapat terhambat oleh perubahan emosi (Pommier, 2010) belum lagi melakukan tindakan tersebut dapat menyebabkan *burnout* (Neff, 2009) pada *sibling* remaja sebagai salah satu *caregiver*. Maka dari itu, *sibling* remaja perlu untuk memiliki *mindfulness* yang tinggi pula. *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk memandang pikiran dan perasaan yang dirasakan secara seimbang, yang ada pada orang-orang dengan *self-compassion* tinggi (Neff, 2003). *Sibling* mungkin dapat merasa kesal karena orangtua mereka banyak menghabiskan waktu dengan anak autistik, sehingga menjadi enggan menemani anak autistik ketika kegiatan sehari-harinya. Namun, karena *sibling* mampu berpikir seimbang, *sibling* dapat berpikir dan belajar memahami kondisi anak autistik, sehingga kekesalannya berkurang sehingga *sibling* remaja tetap memelihara kasih sayangnya, serta mau ikut serta dalam kegiatan sehari-hari anak autistik.

Sibling remaja dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Dengan memiliki *self-compassion*, *sibling* remaja terhindar dari *burnout* sehingga tetap dapat terus memelihara dan mengembangkan kasih sayang kepada *sibling* autistik, dengan mengarahkan, mengajari, membantu dan mendampingi anak autistik dalam kehidupan sehari-hari saat menghadapi berbagai hambatan dan kesulitan yang dimiliki adik/kakaknya. Maka dari itu, dengan *self-compassion* yang tinggi, *sibling* remaja dapat meneruskan *compassion* tersebut sebagai *compassionate love* bagi anak autistik yaitu *compassionate love for a specific close other*



1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir di atas, dapat diasumsikan:

- *Self-compassion* dalam diri *sibling* remaja merupakan interkorelasi tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.
- *Self-compassion* dalam diri *sibling* remaja membuatnya memiliki *compassion* terhadap seseorang yang spesifik dan dekat dengan dirinya, yaitu anak autistik.
- *Compassionate love for a specific close other* tergambar melalui kecenderungan pikiran, perasaan dan perbuatan *sibling* remaja yang bertujuan memahami, mendukung dan membantu anak autistik.
- *Self-compassion* dalam diri *sibling* remaja mempengaruhi *compassionate love for a specific close other*-nya.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat kontribusi signifikan *self-compassion* terhadap *compassionate love for a specific close other* pada *sibling* remaja anak autistik yang orangtuanya tergabung dalam Komunitas PI