

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Compassion*

##### 1. Pengertian *Self Compassion*

Konsep *self compassion* merupakan konsep yang diambil dari ajaran umat Budha tentang cara untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri dan juga memberikan perhatian pada diri untuk mampu bertahan dalam keadaan sulit. Konstruksi ini hingga dijadikan penelitian oleh Kristin Neff sehingga menjadi perintis konsep ini. Mencintai diri hasil dari perspektif barat sedangkan untuk Budha mempersepsikan *self compassion* sebagai respon kebijaksanaan, kasih sayang dan kesabaran menghadapi permasalahan.<sup>1</sup>

Kristin Neff menjelaskan bahwa *self compassion* berkaitan keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami sehingga menimbulkan kepedulian dan kebaikan pada diri, memahami dan tidak menghakimi kekurangan secara berlebihan, serta melihat kondisinya ini sebagai pengalaman yang dialami seluruh kehidupan manusia.<sup>2</sup>

Sedangkan Werner, Jazaieri, Goldin, dkk menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap ketika mengalami penderitaan,

---

<sup>1</sup> Kristin Neff, *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*, HarperCollins e book:2015

<sup>2</sup> Neff, K. D, "An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself: self and identity", *Psychology Press*; 2003

kegagalan atau kekurangan individu memberikan kehangatan pada dirinya daripada meremehkan rasa sakit atau memberikan *self criticism*.<sup>3</sup>

Leary, Terry dan Meredith menuliskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki kepedulian pada dirinya sendiri dan berfokus pada penderitaan, dan belas kasih diri mereka meningkatkan kemampuan untuk regulasi diri sekaligus berhubungan dengan fisik maupun kesejahteraan psikologis individu.<sup>4</sup>

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa *self compassion* berarti memiliki pemahaman terkait keadaan atau penderitaan yang dimiliki lalu dengan pemahaman tersebut individu akan lebih peduli dengan dirinya dan memunculkan perilaku yang welas asih juga menganggap semua penderitaan yang dialami itu adalah hal yang bisa saja orang lain juga mengalaminya. Penderitaan yang dialami tidak semata merasa dirinya kurang sampai memunculkan kritik diri melainkan menjadi individu terus berkembang, mampu memberikan solusi untuk dirinya sendiri hingga mencapai bahagia.

---

<sup>3</sup> Kelly H Werner dkk, "Self Compassion and Social Anxiety Disorder", *Anxiety Stress and Coping* Vol 25 No. 5 (2012)

<sup>4</sup> Meredith L dkk, "Self Compassion, Self Regulation, and Health", *Self and Identity: Psychology Press* (2011)

## 2. Aspek-Aspek *Self compassion*

Neff menjabarkan terdapat tiga aspek *self-compassion*, yaitu :

### a. *Self-Kindness* (kebaikan diri)

*Self-kindness* merupakan komponen yang menerangkan diri berhak untuk mendapatkan kebaikan dan kepedulian bukan dari orang lain melainkan dari diri sendiri. Dengan sikap baik yang dilakukan individu memahami penderitaan yang dialami tanpa harus merasa marah pada dirinya. Kegagalan tersebut akan memberikan kesadaran pada diri, ketika itu individu akan lebih ramah, perawatan dan kasih sayang dengan begitu penyembuhan pada diri akan dapat dilakukan. Rasa nyaman yang ditimbulkan dari kebaikan diri akan menimbulkan ketenangan diri.<sup>5</sup>

Sebaliknya rasa marah, kritik dan rendah diri disebut dengan *self judgement*. Individu akan merasa gagal dan cenderung menolak perasaan mereka. Kegagalan yang dialami membuatnya merasa marah dan sampai membenci dirinya sendiri. Maka dari itu dengan *self kindness* seseorang dapat menggantikan *self judgement* supaya lebih *compassionate*.

### b. *Common humanity* (kelaziman seluruh manusia)

*Common humanity* merupakan pandangan bahwa penderitaan atau kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Hal yang wajar ketika manusia berbuat kesalahan dan

---

<sup>5</sup> Kristin Neff, "Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)", HarperCollins e book:2015; Idem, "Self-Compassion:An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself", Pstchology Press Self and Identity: 2003

mengalami penderitaan karena keterbatasan manusia. Penderitaan yang dialami mampu dilihat secara luas dan memahami bahwa peristiwa ini tidak hanya dialami oleh orang tersebut. Semua orang mengalami penderitaan, yang membedakannya adalah pemicu, derajat dari penderitaan tetapi prosesnya sama, tidak sesuai apa yang diharapkan.<sup>6</sup>

Situasi tidak menyenangkan juga bisa menjadikan seseorang berkebalikan dari *common humanity*. Perasaan bahwa hanya dirinya yang menderita, terisolasi dan terpisah sehingga muncul pikiran bahwa hanya orang lain yang bisa berhasil. Keadaan ini akan mengakibatkan seseorang menarik diri dari lingkungan dan merasa harus bertanggung jawab sendiri.<sup>7</sup>

c. *Mindfulness* (kesadaran penuh)

Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu secara obyektif, tidak membesar-besarkan permasalahan tidak juga mengurangi. Sehingga perspektif yang dimiliki individu sama dengan kondisi yang dialami sebenarnya dalam arti lain memahami kenyataan. *Mindfulness* menjadi komponen yang besar dari dua komponen lainnya. Pertama dari kesadaran penuh seseorang akan mengurangi penyesalan diri. Kedua, keseimbangan perspektif seseorang yang didapatkan dari *mindfulness* akan melawan

---

<sup>6</sup> *Ibid.*,

<sup>7</sup> *Ibid.*,

egosentris yang menyebabkan individu tidak memiliki rasa keterkaitan dengan lingkungan.<sup>8</sup>

Perbandingannya, *over identification* yang berarti kecenderungan individu untuk terpaku dalam permasalahan secara berlebihan sehingga tidak mau menerima apa adanya kondisi tersebut. Kesadaran penuh yang dimiliki akan menekan perspektif diri dari rasa penderitaan yang terus menerus muncul di pikiran yang menyebabkan kekecewaan, terjebak dalam alur yang berlebihan tentang aspek-aspek negatif pengalaman dan hilangnya kontrol emosi.<sup>9</sup>

### 3. Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Faktor yang mempengaruhi *self compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff yakni:

#### a. Lingkungan Keluarga

Pengasuhan dari orang tua dapat mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu. Orang tua dengan pengasuhan yang lembut, kehangatan dan juga memiliki pemahaman atau pengertian yang baik pada anak mereka maka akan membuat anak memiliki *self compassion* yang baik. Sebaliknya, perilaku orang tua yang sering mengkritik pada anak mereka saat menghadapi kegagalan atau penderitaan maka cenderung anak menjadikan individu yang memiliki *self compassion* rendah. Hal ini keluarga

---

<sup>8</sup> Kristin Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself", Psychology Press Self and Identity: 2003

<sup>9</sup> *Ibid.*,

yang disfungsional cenderung untuk menampilkan kegelisahan dan menghakimi diri daripada memperlakukan dirinya dengan baik.<sup>10</sup>

b. Usia

Terdapat asumsi bahwa masa remaja adalah periode kehidupan di mana level *self-compassion* berada pada level yang terendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Pada tahap perkembangan ini, remaja lebih introspeksi dan lebih bersosialisasi dengan lingkungan sehingga membuat remaja berusaha membangun identitas diri dan juga membuat tugas-tugas baru dimana sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Lingkungan mulai mengambil perannya untuk berpengaruh pada kehidupan remaja, hal ini akan membuat remaja mencari citra tubuh.

Dalam tahap perkembangan, seorang remaja mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis di lain pihak, maka selama tahap pembentukan identitas seorang remaja, masa remaja adalah periode kehidupan di mana *self compassion* yang terendah.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Kristin Neff, *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*, HarperCollins e book:2015 hal 27

<sup>11</sup> Kristin Neff, "Self-Compassion:An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself", Pstchology Press Self and Identity: 2003

c. Jenis Kelamin

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan memiliki *self compassion* sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini sebanding dengan temuan lain yang menyebutkan bahwa perempuan terlalu kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif daripada laki-laki. Perempuan lebih sering merenung dan memikirkan masa lalu secara berulang-ulang. Sehingga pikiran negatif bisa saja terus muncul dan berpotensi untuk mengalami kecemasan.<sup>12</sup>

d. Budaya

Kebudayaan kolektif memiliki rasa interdependensi mengenai diri sendiri dibandingkan budaya individualis. Kebudayaan kolektif, seperti contohnya pada orang-orang Asia, juga sudah terpapar oleh ajaran agama Buddha mengenai *self compassion*. Alasan ini menyebabkan individu dari Asia (yang memiliki kebudayaan kolektif) memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki budaya individualis. Namun, terdapat penelitian lain yang menjelaskan bahwa orang-orang Asia lebih suka bersikap mengkritik diri dibandingkan orang Barat yang individualis, sehingga terdapat kemungkinan sebaliknya bahwa orang Barat

---

<sup>12</sup> *Ibid.*,

yang memiliki *self compassion* lebih tinggi dibanding dengan orang Asia.<sup>13</sup>

## **B. Perkembangan Anak dengan HIV dan AIDS**

### **1. Definisi Perkembangan Anak**

Hurlock menuliskan istilah perkembangan diartikan serangkaian perubahan yang terus terjadi sebagai akibat dari kematangan dan pengalaman.<sup>14</sup> Pengertian lain juga disebutkan oleh Reni Akbar Hawadi perkembangan secara luas diartikan sebagai keseluruhan proses perubahan kemampuan yang dimiliki individu yang terlihat secara nyata dalam bentuk kualitas kemampuan, sifat, ciri-ciri yang baru termasuk fisik dan perilaku. Perkembangan juga mencakup konsep usia, yang dimulai saat terjadinya pembuahan dan berakhir dengan kematian.<sup>15</sup>

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan merupakan perubahan keseluruhan aspek baik fisik maupun psikis pada manusia seiring berjalannya waktu dan pengalaman yang dimiliki dimana akibat dari kematangan di setiap rentang usia mulai dari usia bayi hingga dewasa sampai kematian.

---

<sup>13</sup> Kristin Neff, *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*, HarperCollins e book:2015 hal 29

<sup>14</sup> Elizabeth B Hurlock, (1980), *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga.

<sup>15</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Rosda Karya, 2012)



## 2. Tahapan Perkembangan Anak

### a. Perkembangan Masa Prenatal

Periode prenatal atau masa sebelum lahir adalah periode awal perkembangan yang dimulai dari pembuahan bertemunya sel telur dan sel sperma sampai dengan waktu kelahiran.<sup>16</sup> Tahap ini berlangsung selama 9 bulan atau sekitar 280 hari sebelum lahir. Pada tahap ini kondisi ibu menjadi penentu mulai dari kesehatan, gizi dan juga ketegangan emosi ibu menjadi penentu perkembangan berikutnya.

### b. Perkembangan Masa Bayi

Umumnya perkembangan pada masa bayi berlangsung dari 2 tahun pertama pascanatal (dua minggu setelah kelahiran). Pada masa bayi, perkembangan individu dirasa sangat cepat mulai dari perkembangan fisik dan juga perkembangan psikologis. Bayi mulai belajar untuk mengendalikan motorik sebagai pengenalan pada lingkungan. Selain itu juga peran keluarga menjadi sangat penting dimana lingkungan pertama yaitu rumah menjadi penentu pola dan sikap perilakunya kelak.<sup>17</sup>

### c. Perkembangan Masa Anak Awal

Masa periode anak-anak awal bermula dari usia 2 tahun sampai usia 6 tahun. sebagian orang tua pada masa ini disebut sebagai masa sulit, karena anak cenderung untuk tidak mudah

---

<sup>16</sup> *Ibid.*,

<sup>17</sup> Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 1978)

diatur, keras kepala dan juga melawan. Sebutan lain juga diberikan yaitu usia prasekolah, anak-anak dirasa sudah cukup matang untuk mempersiapkan diri dengan tugas-tugas ketika mulai mengikuti pendidikan formal.<sup>18</sup>

#### d. Perkembangan Masa Anak Akhir

Periode anak akhir dimulai dari usia 6 tahun sampai anak mencapai kematangan seksual. Perubahan fisik yang mulai nampak dan juga sikap menandakan anak mulai mempersiapkan untuk masuk dalam periode remaja. Pada masa ini mengalami kemerosotan pada hubungan keluarga, karena anak memiliki minat untuk bersosialisasi dengan lingkungan atau teman sebayanya. Namun bukan berarti hal ini dapat melepaskan hubungan secara intens, melainkan apapun yang sudah dipelajari dirumah akan dibawanya keluar sehingga juga mempengaruhi pola perilaku mereka terhadap teman-temannya.<sup>19</sup>

### 3. Hubungan Keluarga dengan Anak

Perkembangan biologis pada masa-masa anak awal berjalan pesat, tetapi secara sosiologis ia masih sangat terikat oleh lingkungan dan keluarganya. Oleh karena itu, keluarga sangat berperan penting untuk mempersiapkan anak untuk bisa beradaptasi ke dalam lingkungan yang lebih luas terutama lingkungan sekolah.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> *Ibid.*,

<sup>19</sup> *Ibid.*,

<sup>20</sup> Murni. *Perkembangan Fisik, Kognitif, Dan Psikososial Pada Masa Kanak-Kanak Awal 2-6 Tahun*. Januari 2017

Hubungan buruk dengan orang tua merupakan hal serius karena mengurangi perasaan aman, tetapi yang lebih parah adalah bila hubungan itu terputus akibat kematian atau perceraian. Anak yang mengalami kekurangan hubungan dengan orang tua akan mengalami trauma emosional yang hebat. Hal ini dapat dikurangi apabila orang tuanya kemudian diganti dengan orang tua tiri atau diambil sebagai anak angkat oleh keluarga yang orang tuanya lengkap sehingga dapat dibentuk hubungan yang memuaskan.<sup>21</sup>

Penelitian yang dilakukan Muhammad oleh membahas peran pengasuh yang digantikan oleh kakek ataupun nenek. Hasil penelitian bahwa peran nenek atau kakek dalam mengasuh memiliki dampak negatif maupun positif. Dampak negatif ketika nenek atau kakek terlalu memanjakan cucu mereka, sehingga anak dapat memaksakan kehendaknya pada orang lain. Namun untuk dampak positifnya ketika anak diasuh oleh nenek atau kakek adalah mereka lebih mampu bersikap mandiri untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan mereka.<sup>22</sup>

Salah satu tujuan dalam pengasuhan menurut Brooks dalam Santrock ialah memastikan kompetensi intelektual dan sosial anak berkembang dengan baik. Kompetensi intelektual dan sosial anak dapat dilihat pada perkembangan kognitif dan kemandirian anak yang menjadi tolak ukur yang digunakan untuk melihat kesiapan anak untuk

---

<sup>21</sup> Elizabeth B Hurlock, (1980), *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga.

<sup>22</sup> Muhammad RAZ, "Peralihan Peran Sementara Pengasuhan Anak Dari Orang Tua ke Nenek dan Kakek", *Jurnal Universitas Airlangga* (2018)

masuk sekolah. Pada masa anak-anak, dengan kompetensi yang muncul, mereka berusaha untuk membangun rasa kontrol diri, kecukupan, dan kebanggaan dalam prestasi mereka.<sup>23</sup>

### C. HIV dan AIDS Pada Anak

#### 1. Pengertian HIV dan AIDS

HIV atau *Human Immunodeficiency Virus* adalah virus yang melemahkan sistem anti body yaitu sel darah putih (limfosit) sebagai sasarannya sehingga mudah terkena penyakit jika seseorang terkena virus ini. sedangkan AIDS atau *Acquired Immuno Deficiency Syndroms* adalah sekumpulan gejala yang timbul akibat melemahnya sistem antibodi.<sup>24</sup>

#### 2. Tahapan HIV menjadi AIDS

##### a. Periode Jendela

Virus masuk ke dalam tubuh dan berkembang. Namun ketika melakukan tes HIV, virus belum dapat terdeteksi dan tidak ada gejala yang muncul.<sup>25</sup>

##### b. Tanpa Gejala

Pada tahap ini virus sudah dapat dideteksi ketika melakukan tes HIV. Gejala pada virus ini juga tidak muncul dan tampak sehat.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> John W Santrock, *Perkembangan Anak Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga 2007)

<sup>24</sup> PMI Kota Jakarta Timur, "STOP HIV AIDS", <http://www.kemkes.go.id>, diakses pada tanggal 3 Agustus 2019

<sup>25</sup> *Ibid.*,

<sup>26</sup> *Ibid.*,

c. Muncul Gejala

Demam berkepanjangan, penurunan berat badan, diare terus menerus tanpa sebab yang jelas, batuk, dan sesak nafas lebih dari satu bulan terus menerus, kulit gatal-gatal dan muncul bercak merah kebiruan adalah gejala-gejala-gejala yang muncul pada tahap ini.<sup>27</sup>

d. AIDS

Tahap ini merupakan tahap akhir dimana kekebalan tubuh sudah sangat menurun sehingga terserang berbagai macam penyakit, seperti radang paru-paru, radang karna jamur di mulut dan kerongkongan, gangguan saraf, kanker kulit, infeksi usus dan infeksi lainnya.<sup>28</sup>

3. Proses Penularan HIV pada Anak

Penularan HIV ke bayi dan anak, bisa melalui ibu ke anak, penularan melalui darah, penularan melalui hubungan seksual (pelecehan seksual pada anak). Penularan dari ibu ke anak dapat terjadi, karena rata-rata wanita yang menderita HIV/AIDS sebagian besar (85%) berusia subur (15-44 tahun) usia yang produktif untuk memiliki keturunan, sehingga terdapat risiko penularan infeksi yang bisa terjadi saat kehamilan (in uteri).

Penularan juga dapat terjadi selama proses persalinan yaitu melalui transfusi fetomaternal yaitu kontak antara kulit atau membran

---

<sup>27</sup> *Ibid.*,

<sup>28</sup> *Ibid.*,

mucosa bayi dengan darah atau ketika sekresi maternal atau disebut melahirkan. Semakin lama proses kelahiran atau bayi berada dalam kandungan, maka semakin besar pula risiko penularan, sehingga lama persalinan bisa dicegah dengan operasi sectio caecaria. Penularan lain juga terjadi selama periode ibu menyusui dengan ASI, risiko bayi tertular melalui ASI dari ibu yang positif sekitar 10%.<sup>29</sup>

#### 4. Perawatan Pengasuh pada Anak Dengan HIV dan AIDS (ADHA)

Perawatan pada anak dengan HIV/AIDS dapat dilakukan dengan:

##### a. Nutrisi pada Anak dengan HIV dan AIDS

Pemberian nutrisi pada bayi dan anak dengan HIV dan AIDS tidak berbeda dengan anak yang sehat, hanya saja asupan kalori dan proteinnya perlu ditingkatkan. Selain itu perlu juga diberikan multivitamin, dan antioksidan guna mempertahankan kekebalan tubuh dan menghambat replikasi virus HIV. Pemberian obat ARV yang rutin juga sangat diperlukan untuk anak.

##### b. Dukungan sosial spiritual pada Anak dengan HIV dan AIDS

Dalam memberi perawatan pada anak dengan HIV dan AIDS orang tua perlu untuk ekstra dalam memberikan perhatian, kasih sayang sehingga dapat mempengaruhi mental anak. Orang tua juga memerlukan waktu untuk mengatasi masalah emosi, kesedihan, penolakan, perasaan berdosa, cemas, marah, dan

---

<sup>29</sup> Huriati. Sulesana. *HIV/AIDS pada Anak*. Volume 9 Nomor 2 Tahun 2014.

berbagai perasaan lain. Anak dan orang tua perlu diberikan dukungan terhadap perubahan mencakup pemberian dukungan dengan memperbolehkan pasien dan keluarga untuk membicarakan hal-hal tertentu dan mengungkapkan perasaan keluarga, membangkitkan harga diri anak serta keluarganya dengan melihat keberhasilan hidupnya, menerima perasaan marah, sedih, atau emosi dan reaksi lainnya, serta mengajarkan pada keluarga untuk mengambil hikmah, dapat mengendalikan diri dan tidak menyalahkan diri atau orang lain.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> *Ibid.*,