

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Self compassion

1. Pegertian self compassion

Self-compassion berasal dari kata compassion yang diturunkan dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau Mengalami. Self compassion merupakan perasaan kasih sayang dan individu terhadap diri sendiri ketika individu tersebut mengalami sebuah kegagalan atau penderitaan dalam hidup. Self-compassion merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. mengungkapkan bahwa compassion meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang¹.

self-compassion sebagai alternatif konsep sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evauasi diri. Gagasan tentang self compassion memberikan model pemikiran alternatif tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja. Menjadi self-compassionate bukan berarti seseorang harus menjadi selfish atau selfcentered. Self-compassion berbeda dengan self-pity, ketika seseorang merasa self-pity ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain. Self compassion adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidak sempurnaan.²

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa self-compassion adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

2. Faktor yang mempengaruhi self compassion

¹ Hidayati, Farida. 2013. Self-compassion (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Universitas Katolik Sugiyapranata Semarang.

² Neff, K.D. a. "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and Identity journal* (2003) 2 (3): 225

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion Terdapat setidaknya empat faktor yang mempengaruhi self-compassion pada diri individu yaitu:

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox dan Mullarkey menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jenis kelamin yang mempengaruhi tingkat self-compassion Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering menggunakan self-talk negatif dibandingkan laki-laki

b. Periode Kehidupan (Fase Perkembangan)

Terdapat asumsi bahwa tingkat self-compassion pada masa remaja lebih rendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Hal ini didasari bahwa peningkatan kemampuan kognitif remaja seperti meningkatnya kemampuan introspeksi, metakognisi, refleksi diri, dan kemampuan berpikir dari perspektif sosial juga membawa beberapa kewajiban baru dan tugas perkembangan yang berbeda. Hal ini membuat remaja terus mengevaluasi diri sendiri dan membandingkan dirinya dengan orang lain karena remaja berusaha untuk membangun identitas dan tempat dalam hirarki sosial.

c. Lingkungan Keluarga

Pengasuhan yang individu terima pada masa awal perkembangannya sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya self-compassion di dalam diri remaja. Individu yang mengalami kehangatan di dalam keluarga, memiliki hubungan yang saling mendukung, dan merasa bahwa orangtua sangat memahami dan penuh kasih sayang terhadap remaja akan cenderung memiliki self compassion yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu dengan orangtua yang dingin atau sangat kritis (mengalami abuse baik secara psikologis, seksual, maupun fisik ketika masih anak-anak), maka individu tersebut akan cenderung memiliki tingkat self-compassion yang lebih rendah.

d. Budaya

Jika membicarakan mengenai perbedaan budaya, maka budaya yang menjadi perbandingan adalah antara budaya Timur dan Barat dengan konsep individualistik dan kolektivistik. Individu dari budaya kolektivistis umumnya

memiliki interdependent sense of self yang lebih dibandingkan individualis, maka dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi dari orang Barat. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Neff, Pisit sungkagarn dan Hsien yang menemukan bahwa orang-orang Asia memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi dibandingkan orang Barat. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi self-compassion adalah jenis kelamin, fase perkembangan, lingkungan keluarga, dan budaya.

3. Komponen Self-Compassion

Neff menyatakan bahwa self-compassion memiliki tiga komponen pembentuk, yaitu:

a. Self-kindness

Self-kindness adalah kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan pengidapan dalam hidupnya. Dengan kata lain Self kindness membantu individu untuk menghibur diri sendiri.

b. Common humanity (sifat manusiawi)

Common humanity adalah kesadaran individu bahwa semua orang pernah mengalami masa-masa sulit. Common humanity membantu individu untuk menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki ketidaksempurnaan. Individu akan memahami bahwa tidak ada seorangpun yang hidupnya mulus atau sempurna dalam ujian.

c. Mindfulness (kesadaran penuh atas situasi yang dialami)

Mindfulness adalah kesadaran penuh menerima pengidapan yang dipikirkan dan dirasakan. Konsep utama dari mindfulness adalah melihat dari segala sesuatu secara objektif sebagaimana tanpa adanya ditambah dan dikurangi sehingga individu mampu menghasilkan respon yang tepat. Mindfulness membantu individu melihat, menerima, menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi apa yang terjadi dalam kehidupannya. ³

³ Tatik prihetina sari” *hubungan self compassion dan regulasi emosi dengan stress pada pasien kanker payudara*” fakultas psikologi (2017)ump hal 14

B. Religiusitas

a. Pengertian religiusitas

Dikatakan religiusitas berasal dari kata religi dalam bahasa latin “religio” yang akar katanya adalah *religare* yang berarti mengikat. Dengan demikian, mengandung makna bahwa religi atau agama gpada umumnya memiliki aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya.⁴

Menurut Nuttin religiusitas merupakan dorongan yang bekerja dalam diri manusia sebagaimana dorongan untuk makan, minum, intelek dan lain sebagainya. Sejalan dengan hal itu maka dorongan beragamapun menuntun untuk dipenuhi, sehingga peribadi manusia itu mendapat kepuasan dan ketenangan.

b. Dimensi Religiusitas

Menurut Glock religiusitas adalah keseluruhan dari fungsi jiwa individu mencakup keyakinan, perasaan dan perilaku yang diarahkan secara sadar dan sungguh-sungguh pada ajaran agamanya dengan mengerjakan lima dimensi keagamaan. Ada lima dimensi religiusitas yang dikemukakan menurut Stark yang mencakup aspek ritualitas, ideologis, intelektual, pengalaman dan konsekuensial.⁵

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah keseluruhan fungsi jiwa dan mental yang mencakup kognitif, afektif dan psikomotor yang diarahkan secara sadar pada ajaran agamanya dengan melakukan lima dimensi keagamaan yakni dimensi ritualitas, dimensi ideologis, dimensi intelektual, dimensi pengalaman dan dimensi konsekuensial. Penjelasan lima dimensi di atas menurut Glock & Stark adalah:

1. Dimensi ritualitas menunjukkan tingkat kepatuhan seseorang dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ibadah ritual atau kebiasaan, seperti ibadah wajib dan sunnah yang diharuskan dalam istilah islam, syari’at, fiqih atau ibadah dalam arti khusus.
2. Dimensi ideologis menunjukkan tingkat keyakinan seseorang terhadap kebenaran agamanya, terutama terhadap ajaran-ajaran yang mendasar yang

⁴ Gazalba, islam *integrasi ilmu dan kebudayaan*. Jakarta:(1967).Tinta mas

⁵ Djamaluddin dkk, *solusi islam atas problem-problem psikologi*: yogyakarta (2005). Pustaka pelajar

menyangkut keesaan Allah yang bersifat fundamental atau dokmatis. Islam menyebut ini dengan istilah iman atau tauhid.

3. Dimensi intelektual menunjukkan tingkat kepatuhan dan pemahaman serta sifat kritis seseorang terhadap ajaran agama yang dalam ajaran agama disebut Ilmu.
4. Dimensi pengalaman menunjukkan seberapa jauh seseorang merasakan dan mengalami atau pengalaman unik dalam islam dengan istilah ihsan, tasawuf dan tariqat.
5. Dimensi konsekuensial menunjukkan tingkat seseorang dalam berperilaku dimotivasi oleh agamanya dengan istilah amal atau ibadah dalam arti luas.

Religiusitas menjadikan seseorang mampu memaknai kehidupannya, melalui ritual-ritual keagamaan, memahami ajaran-ajaran agama dan mengukur secara intelegensi ajaran-ajaran serta menjadikan ajara tersebut menjadi pengalaman dalam memahami dan mengenai Tuhannya, dan sanggup berkomitmen dengan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Konsep diatas mengarah pada keberagaman individu tidak hanya dari satu atau dua dimensi saja, melainkan mencakup lima dimensi tersebut. Keberagaman dalam Islam tidak hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah saja, tapi dalam aktivitas-aktivitas lainnya. keberagaman sebagai suatu sistem yang menyeluruh,

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Menurut Jalaluddin religiusitas bukan aspek psikis bersifat instinktif, yaitu bawaan yang siap pakai. Proses perkembangan religiusitas dalam mencapai tingkat kematangannya tidak luput dari berbagai masalah yang proses. Religiusitas dipengaruhi oleh faktor dalam dan luar diri individu.

1. Faktor dalam diri individu

Religiusitas Individu yang bersumber dari dalam diri individu ditentukan selain faktor dari luar diri individu, misalnya aspek kondisi psikologis lainnya. Para ahli psikologi agama menyatakan pendekatan masing-masing. Pada dasarnya faktor yang mempengaruhi

perkembangan religiusitas adalah faktor keturunan, kepribadian, tingkat usia dan kondisi psikologis individu.

2. Faktor keturunan Jiwa

keagamaan tidak secara langsung menjadi penyebab bawaan yang telah diwariskan, namun disebabkan oleh berbagai unsur kejiwaan lainnya 22 seperti konatif, kognitif dan afektif. Rasulullah juga menganjurkan dalam memilih pasangan mampu membina rumah tangga, karena menurut beliau mempengaruhi keturunan.

3. Tingkat usia

Penelitian psikologi agama menyatakan terdapat hubungan kesadaran beragama dengan tingkat usia, meskipun bukan penyebab utama yang menentukan kesadaran beragama individu. Intinya terdapat perbedaan pemahaman agama pada tingkat usia yang berbeda.

4. . Kepribadian

Dalam keadaan individu yang normal, memang memiliki perbedaan dalam kepribadian. Perbedaan ini kemungkinan berpengaruh terhadap aspek psikologis termasuk kesadaran beragama.

5. . Kondisi psikologis

Kondisi psikologis yang tak wajar antara lain paranoid, schizoprenia, infantile autisme dan maniac begitupun akan mempengaruhi kondisi perkembangan kejiwaan agama individu tersebut.

C. Regulasi Emosi

a. Definisi regulasi emosi

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan emosi. Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik.

Regulasi emosi sendiri tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia sebab adanya sebuah kesadaran atau proses kognitif yang membantu individu untuk mengatur emosi-emosi perasaan tersebut. Bahkan menjaga emosi tersebut agar tidak terluapkan secara berlebihan di depan oranglain yang melihatnya.

b. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson adalah sebagai berikut:

1. Memonitor (emotions monitoring) yaitu individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya.
2. Mengevaluasi emosi (emotions evaluating) yaitu individu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Mengelola emosi-emosi ini, khususnya emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam, sehingga mengakibatkan tidak mampu lagi berpikir rasional.
3. Memodifikasi (emotions modifications) yaitu individu merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada tiga aspek yang terdapat pada regulasi emosi, yaitu aspek memonitor (emotions monitoring), mengevaluasi emosi (emotions evaluation) dan memodifikasi (emotios modifications).

c. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Faktor Berikut ini merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

a. Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi berarti culturally permissible (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

b. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

c. Kemampuan individu/ Tipe Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya. Kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku terutama ketika seseorang lebih memilih untuk menahan dirinya (sabar) merupakan ketrampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negatif.

d. Usia

Usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya semakin bertambahnya umur, individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

e. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda-beda, tergantung pada permasalahan yang dialami oleh masing-masing individu.

Sejatinya, setiap individu memiliki reaksi psikologis pada saat menghadapi sebuah masalah atau cobaan, ada yang sudah mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi, namun ada juga yang tidak mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi

f. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin dalam pengekspresian emosi di hubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

Menurut Hurlock⁶, beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi pengendalian emosi antara lain :

a. Kondisi kesehatan

Kesehatan yang baik mendorong emosi yang menyenangkan menjadi dominan sedangkan kesehatan yang buruk menyebabkan emosi yang tidak menyenangkan menjadi dominan.

b. Suasana rumah

Individu yang tumbuh dalam lingkungan ramah dengan kondisi yang menyenangkan jauh dari suasana pertengkaran, cemburu, dendam atau suasana yang tidak menyenangkan akan mempunyai kesempatan yang lebih untuk timbul menjadi individu yang bahagia.

c. Pola asuh

Mendidik secara otoriter dengan menggunakan metode hukuman Agar seorang anak menjadi patuh akan mendorong munculnya dominasi emosi yang tidak menyenangkan.

d. Hubungan dengan para anggota keluarga

⁶ Hurlock, Eliabet B (2011) Psikolog perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga hal 250

Hubungan yang tidak rukun dan harmonis diantara orang tua atau saudara akan banyak menimbulkan kemarahan dan kecemburuan sehingga emosi ini cenderung menguasai kehidupan individu.

e. Hubungan dengan teman sebaya

Jika individu merasa diterima dengan baik oleh kelompok teman sebayanya, maka emosi yang menyenangkan akan mendominasi. Tetapi sebaliknya, jika individu merasa ditolak oleh kelompok teman sebayanya, maka emosi yang tidak menyenangkan akan mendominasi.

f. Perlindungan yang berlebihan

Perlindungan yang berlebihan dari orang tua yang hidup dalam prasangka bahaya terhadap segala sesuatu, akan menyebabkan seseorang anak mempunyai rasa takut yang dominan.

g. Aspirasi orang tua

Aspirasi yang terlalu tinggi dan tidak realistis dari orang tua akan membuat anak menjadi canggung malu dan merasa bersalah bila merasa tidak memenuhi harapan tersebut. Jika pengalaman ini terjadi berulang kali akan menyebabkan emosi tidak menyenangkan menjadi dominan dalam kehidupan seluruhnya.

h. Bimbingan mengendalikan emosi

Bimbingan dengan titik berat pada penanaman bahwa mengalami frustrasi diperlukan sekali-kali, dapat mencegah kemarahan dan kebencian menjadi emosi yang dominan.

Dari Penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang bisa mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor budaya, religiusitas, kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (capabilities), usia, jenis kelamin, kondisi psikologis. Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi regulasi emosi diantaranya adalah kondisi kesehatan, suasana rumah, pola asuh, hubungan dengan para anggota keluarga, hubungan dengan teman sebaya, perlindungan yang berlebih-lebihan, aspirasi dari orang tua, dan bimbingan dalam mengendalikan emosi.

D. Diabetes

a. Pengertian penyakit diabetes

Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri tingginya kadar gula (glukosa) darah. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Glukosa yang menumpuk di dalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh. Jika diabetes tidak di kontrol dengan baik dapat timbul berbagai komplikasi yang membahayakan nyawa penderita.

b. Jenis- jenis diabetes

- Diabetes tipe 1

Diabetes tipe 1 terjadi karena sistem kekebalan tubuh penderita menyerang menghancurkan sel-sel pankreas yang memproduksi insulin. Hal ini mengakibatkan peningkatan kadar gula darah. Sehingga terjadi kerusakan organ-organ tubuh. Diabetes tipe 1 dikenal juga dengan diabetes autoimun. Pemicu timbulnya autoimun ini masih belum diketahui dengan pasti. Dugaan paling kuat adalah disebabkan oleh faktor genetik dari penderita yang dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan.

- Diabetes tipe 2

Diabetes tipe 2 ini terjadi karena disebabkan oleh sel-sel tubuh yang menjadi kurang sensitif insulin, sehingga insulin yang dihasilkan tidak dapat dipergunakan dengan baik.

c. Penyebab Diabetes.

- Pola Hidup Yang Tidak Sehat

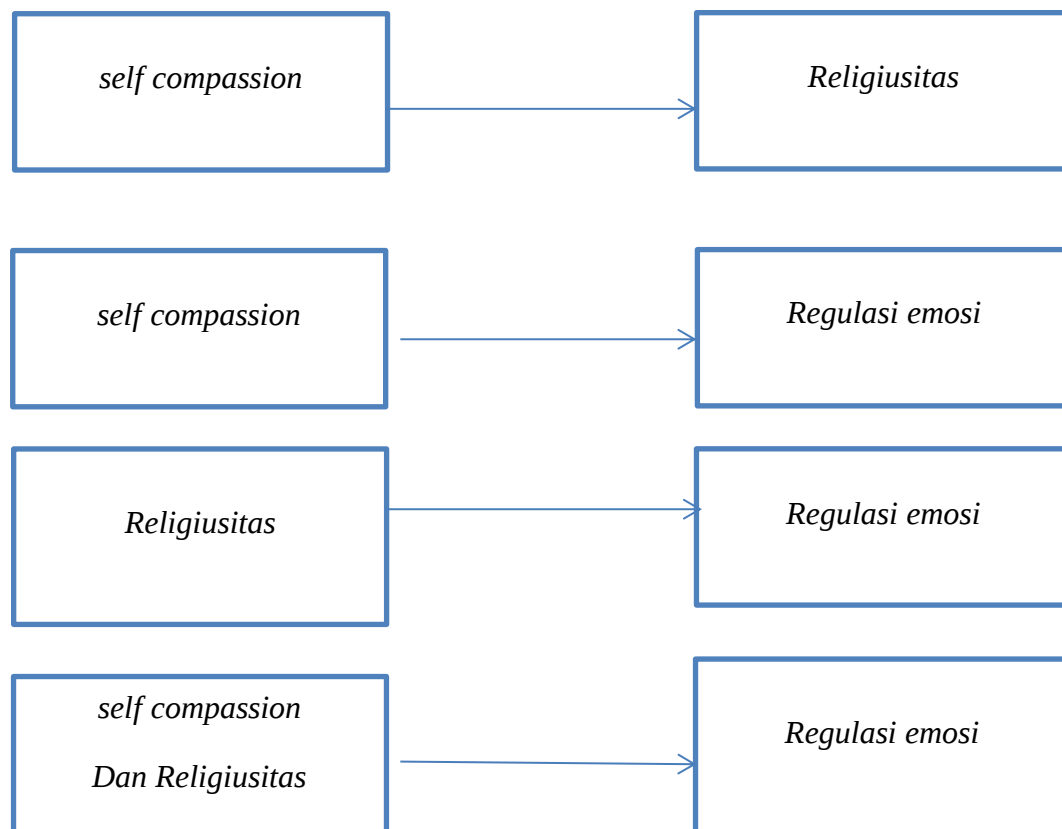
Semua penyebab diabetes umumnya karena gaya hidup tidak sehat. Hal ini membuat metabolisme dalam tubuh yang tidak sempurna sehingga membuat insulin dalam tubuh yang tidak dapat berfungsi dengan baik. Hormon insulin dapat diserap oleh lemak yang ada dalam tubuh. Sehingga pola hidup tidak sehat bisa membuat tubuh kekurangan insulin. Pola hidup tidak sehat tersebut disebabkan oleh banyaknya mengkonsumsi makanan siap saji atau fast food yang menyajikan makanan berlemak dan tidak sehat yang tidak diimbangi dengan

berolahraga. Sehingga menyebabkan individu memiliki kadar kolesterol yang tinggi, obesitas atau kelebihan berat badan.⁷

- Genetik

Apabila orang tua atau adanya saudara sekandung yang mengalaminya
Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab dari penyakit diabetes diantaranya adalah adanya pola hidup tidak sehat, genetik.

E. Kerangka Teoritis



⁷ <http://www.halodoc.com/kesehatan/diabetes>

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis terdiri berdasarkan dua kata yakni hipo yang memiliki arti lemah dan tesis yang memiliki arti pernyataan. Jika digabungkan menjadi pernyataan yang masih lemah. Namun pada artian yang makin luas hipotesis diartikan serupa sebuah dugaan sementara yang diutarakan peneliti yang berbentuk suatu pernyataan yang akan diujikan keabsahannya.⁸ Hipotesis dalam penelitian ini ialah:

1. Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan Religiusitas pada pasien diabetes di wilayah kec Grati pasuruan.

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan Religiusitas pada

2. Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan Regulasi Emosi pada pasien diabetes di wilayah kec Grati pasuruan.

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan Regulasi Emosi pada pasien diabetes di wilayah kec Grati pasuruan

3. Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan Regulasi Emosi pada pasien diabetes di wilayah kec Grati pasuruan.

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan Regulasi Emosi pada pasien diabetes di wilayah kec Grati pasuruan

⁸Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. (Malang: UMM Press, 2015).