

Gambaran *Self Compassion* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan

Description Of Self Compassion In Moms Who Have A Children With A Disabled Child In Medan

Andy Chandra⁽¹⁾ & Laura Tambun^{(2)*}

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Disubmit: 16 Maret 2021; Diproses: 16 Maret 2021; Diaccept: 01 April 2021; Dipublish: 05 April 2021

*Corresponding author: E-mail: lauratambun99@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui gambaran *Self Compassion* yang terdapat pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan. *Self Compassion* merupakan suatu kasih sayang yang diarahkan ke dalam diri, berkaitan dengan diri individu itu sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan atau peristiwa negatif yang dialami. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sample penelitian berjumlah 61 orang ibu yang memiliki anak tunagrahita. Penelitian menggunakan skala dari komponen *Self Compassion* antara lain: komponen *self kindness*, komponen *common humanity* dan komponen *Mindfulness*. Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan skala *Self Compassion* dengan model skala Likert. Analisis data menggunakan statistik Deskriptif. Koefisien korelasi dianalisa menggunakan teknik Pearson *product moment*. Reliabilitas menggunakan teknik koefisien *Alpha Conbrach*. Reliabilitas item sebesar 0,841. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh data komponen *self kindness* (55%) tergolong tinggi, komponen *common humanity* (19%) tergolong rendah dan komponen *Mindfulness* (36%) tergolong sedang.

Kata Kunci: *Self Compassion*; Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita

Abstract

This study aims to see the picture of Self Compassion found in mothers who have mentally retarded children at the Medan Disabled Children Development Foundation. Self Compassion is compassion that is directed inward, relating to the individual himself as an object of attention and care when faced with suffering or negative events that serve. This study used a quantitative descriptive method with a sample of 61 mothers who had children with mental retardation. Research using a scale of the components of Self Compassion, including: components of self kindness, components of common human and components of Mindfulness. Methods of data using the interview method and Self Compassion scale with a Likert scale model. Data analysis using descriptive statistics. Caution coefficient was analyzed using the Pearson product moment technique. Reliability using alpha coefficient technique. The reliability of the item was 0.841. Based on the results of the study, the data for the self kindness component (55%) was high, the common human component (19%) was low and the Mindfulness component (36%) was moderate.

Keywords: *Self Compassion; Mothers Who Have Mentally Retarded Children*

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.98>

Rekomendasi mensitasi :

Chandra, A., & Tambun, L. 2021, Gambaran *Self Compassion* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2 (1): 89-95.

PENDAHULUAN

Pada umumnya orangtua mengharapkan anaknya lahir dengan baik dan sempurna serta berkembang dengan baik pula secara fisik, sosial, mental, dan juga kognitifnya, tetapi banyak terjadi keadaan yang dimana anak memiliki gangguan pada perkembangannya, baik secara fisik, sosial, mental, dan kognitifnya. Anak yang memiliki gangguan pada perkembangannya biasanya memerlukan perlakuan khusus. Anak berkebutuhan khusus dapat lahir di keluarga siapa saja tanpa melihat status sosial, ekonomi, maupun pendidikan.

Tipe anak berkebutuhan khusus bermacam-macam, sesuai dengan penyebutan pada hambatan yang dialami anak, baik yang telah ada sejak lahir maupun karena kegagalan atau kecelakaan pada masa tumbuh kembangnya anak. Menurut Kauffman dan Hallahan (dalam Bandi, 2006) tipe-tipe dari anak berkebutuhan khusus salah satunya adalah tunagrahita (retardasi mental).

Anak tunagrahita atau dikenal juga dengan istilah anak yang berterbelakangan mental karena adanya keterbatasan kecerdasan anak, kemudian sukar untuk mengikuti program pendidikan disekolah biasa secara klasikal. Munzayanah (2000) mengatakan anak cacat mental atau anak tunagrahita adalah anak yang mengalami gangguan dalam perkembangan daya pikir serta kepribadiannya, sehingga mereka tidak mampu untuk hidup dengan kekuatannya sendiri didalam masyarakat meskipun dengan cara hidup yang sederhana.

Ibu yang memiliki anak tunagrahita biasanya merasa tidak bahagia

mempunyai anak yang berkelainan, bahkan tidak sedikit orang tua merasa malu mempunyai anak berkelainan, sehingga ada orang tua yang justru menyembunyikan anak supaya tidak menjadi perhatian orang lain (Amin & Dwidjosumarto, 2000). Selanjutnya penelitian oleh Muniroh (2010), bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan lebih rentan dan lebih mudah merasa kecewa, sedih, dan malu karena akan merasa lebih bertanggungjawab atas semua yang menimpa anaknya dengan perasaan negatif, malu dan menghakimi diri sendiri.

Dari pemaparan tersebut kita dapat mengetahui bahwa ibu dari anak tunagrahita memiliki kondisi khusus yang tidak dialami para ibu yang memiliki anak dengan kondisi normal. Dengan keadaan seperti itu maka menjadi hal yang penting bagi ibu dari anak tunagrahita untuk memiliki kemampuan menghibur diri, terbuka, memberikan pemahaman dan kehangatan terhadap diri sendiri agar tetap positif dalam menghadapi situasi hidup yang baik maupun buruk dalam merawat dan mendampingi anak tunagrahita.

Dalam ilmu psikologi, sikap tersebut dikenal dengan istilah *Self Compassion*. *Self-compassion* merupakan konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan berakar dari filosofi Buddha (Neff, 2015). Neff (2003) mendefinisikan *Self Compassion* sebagai kasih sayang yang ditujukan ke dalam diri, sehubungan dengan diri kita sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan. *Self Compassion* yang positif yaitu dimana *Self Compassion* merupakan penerimaan

individu yang mengalami peristiwa tersebut, yaitu penerimaan diri ketika kita sedang dalam penderitaan atau peristiwa negatif (Germer, 2009).

Ketiga komponen dari *Self Compassion*, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* berkombinasi dan saling berkaitan satu sama lain dalam menciptakan kerangka *Self Compassion*. Setelah dilakukannya penelitian oleh Adinda & Endang (2018) yaitu diketahui bahwa dimana ibu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki sikap yang optimis pada setiap kegagalan dan kesulitan sebagai ibu yang memiliki anak retradasi mental dengan sabar dan yakin bahwa dengan tidak menyerah mereka akan berkembang dalam menjalani kesulitan-kesulitan memiliki anak retradasi mental, disamping itu juga terdapat dukungan yang diterima oleh lingkungan sekitar, seperti suami, orangtua dan kerabat lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif untuk melihat gambaran *self compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Sebanyak 61 orang ibu dari anak-anak dengan tunagrahita yang bersekolah di Yayasan Pembina Anak Cacat di Kota Medan, yang menjadi subjek penelitian adalah semua ibu yang memiliki anak tunagrahita. Pengambilan data menggunakan 1 skala psikologi berbentuk Likert, yaitu dengan menggunakan skala *self compassion*.

Skala *self compassion* disusun berdasarkan 3 komponen *self compassion* dari Neff yaitu: berbuat baik pada diri sendiri (*self kindness*) kemampuan individu untuk memahami dan menerima

diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal, *common humanity* yaitu kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan bagian hidup dari hidup dan dialami oleh semua orang, dan *mindfulness* yaitu bersedia menerima perasaan dan keadaan sebagaimana adanya tanpa menyangkal dan menghakimi. Berikut contoh item dalam skala *self compassion*:

Tabel 1: Skala *Self Compassion*.

Aspek	Contoh Item
<i>Self kindness</i>	Saya menerima setiap kekurangan dalam diri.
<i>Common Humanity</i>	Semua orang pasti memiliki kekurangan.
<i>Mindfulness</i>	Saya yakin setiap permasalahan bisa diselesaikan.

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat persentase dari setiap komponen *self compassion*, dan melihat komponen mana yang lebih tinggi dan yang rendah. Untuk menguatkan hasil analisis juga dilakukan wawancara kepada subjek penelitian agar lebih jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas skala *Self Compassion*, yang di isi oleh 61 ibu yang memiliki anak tunagrahita, menunjukkan bahwa dari 40 butir pernyataan terdapat 10 butir yang gugur dan 30 butir yang valid, dengan analisis reliabilitas yang menggunakan formula Alpha Cronbach. Indeks reliabilitas yang diperoleh sebesar $r_n = 0,841$.

Tabel. 2 Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	K-S	Sig	Ket.
<i>Self Compassion</i>	89,43	7,189	0,968	0,306	Normal

Ket: Kriteria P (sig) >0,05 = Signifikan

Tabel.3 Hasil Analisis *Self Compassion*

Aspek	Tinggi	Presentase	Sedang	Presentase
<i>Self kindness</i>	30 orang	49,2%	31 orang	50,8%
<i>Common humanity</i>	10 orang	16,4%	51 orang	83,6%
<i>Mindfulness</i>	19 orang	31,1%	42 orang	68,9%

Hasil frekuensi presentase diatas menunjukkan bahwa komponen tertinggi yang dimiliki oleh ibu yang memiliki anak tunagrahita yaitu komponen *Self kindness* dengan presentase 49,2% dengan jumlah 30 orang ibu yang memiliki anak tunagrahita memiliki *self kindness* yang tinggi dan sebanyak 31 orang dan 31 orang memiliki *self kindness* yang sedang dan tidak ada memiliki *self kindness* yang rendah, komponen tertinggi kedua adalah *mindfulness* dengan presentase 31,1% dengan jumlah 19 orang memiliki *mindfulness* yang tinggi dan 42 orang memiliki *mindfulness* yang sedang dan tidak ada yang memiliki *mindfulness* yang rendah, dan komponen terakhir yaitu *common humanity* dengan nilai presentase 16,4% dengan jumlah 10 orang yang memiliki *common humanity* yang tinggi dan 42 orang yang memiliki *common humanity* kategori sedang dan tidak ada yang memiliki kategori rendah.

Self Compassion adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras

maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Menurut Neff (2003) *Self Compassion* adalah kasih sayang yang diarahkan ke dalam, berkaitan dengan diri individu itu sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan atau peristiwa negatif yang dialami, *Self Compassion* juga membahas tentang bagaimana individu dapat menerima, memahami serta dapat mengambil makna dari kesulitan yang dialami dan mengubahnya kedalam hal yang positif (Hidayati, 2015).

Dilihat dari ibu yang memiliki anak tunagrahita di YPAC yang terlibat secara langsung dalam mengasuh anaknya sehari-hari maka hal itu menunjukkan adanya *Self Compassion* yang dimiliki oleh Ibu yang memiliki anak tunagrahita di YPAC medan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mauna & Savira (2019) tentang "Hubungan Keterlibatan Ibu terhadap *Self Compassion* Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus" yang menyatakan hasil dari penelitian bahwa keterlibatan ibu dalam merawat anak tunagrahita menunjukkan *Self Compassion* yang tinggi pada ibu tersebut.

Tindakan yang positif dengan rajin beribadah, tidak menyalahkan diri atas penderitaan maupun kegagalan yang dialami dan mencari solusi yang baik untuk keadaan yang dialami dan sabar dalam pengasuhan yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak tunagrahita di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan juga merupakan sebuah sumbangan yang dapat meningkatkan *Self Compassion*, hal

ini dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Ika Febriana (2017) tentang *Self Compassion* dan Stres Pengasuhan Ibu yang memiliki Anak dengan Hambatan Kognitif menyatakan hasil penelitiannya bahwa *Self Compassion* berperan dalam mengelola stress pada pengasuhan ibu pada anak yang memiliki hambatan kognitif, dimana semakin tinggi *Self Compassion* maka pengelolaan stress pada ibu baik, *Self Compassion* mencakup kemampuan mengelola emosi yang dapat melahirkan tindakan produktif dan strategi dalam melakukan tindakan yang positif bagi dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat di simpulkan hal-hal sebagai berikut: Dari ketiga komponen yang mempengaruhi terbentuknya *Self Compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan, komponen yang memiliki kontribusi besar yaitu komponen *self kindness* dengan presentase sebesar 49,2%.

Selanjutnya adalah komponen *mindfulness* dengan persentase 31,1%, dan yang ketiga adalah komponen *common humanity* dengan hasil persentase sebesar 16,4%. Dari 61 ibu memiliki anak tunagrahita yang diteliti, komponen *self kindness* mempengaruhi *Self Compassion* sebanyak 30 orang berada pada kategori tinggi (49,2 persen), dan 31 orang berkategori sedang (50,8 persen) dan tidak ada yang berkategori rendah. Dari 61 ibu memiliki anak tunagrahita yang diteliti, komponen *common humanity* mempengaruhi *Self Compassion* sebanyak

10 orang berada pada kategori tinggi (16,4 persen), dan 51 orang berkategori sedang (83,6, persen) dan tidak ada yang berkategori rendah. Dari 61 ibu memiliki anak tunagrahita yang diteliti, komponen *mindfulness* mempengaruhi *Self Compassion* sebanyak 19 orang berada pada kategori tinggi (31,1persen), dan 42 orang berkategori sedang (68,9 persen) dan tidak ada yang berkategori rendah.

Sejalan dengan hasil penelitian serta simpulan yang telah dibuat maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain: Saran kepada subjek Penelitian: Dari hasil penelitian, maka disarankan ibu yang memiliki anak tunagrahita dapat meningkatkan komponen *common humanity* dalam diri individu dengan mencari berbagai informasi dalam mengatasi kesulitan dalam mengasuh anak tunagrahita kepada pakarnya, keluarga maupun lingkungan sekitar, dan memperbanyak sharing untuk mencari solusi jika menemukan permasalahan, sehingga tidak membandingkan apa yang dialami oleh ibu yang memiliki anak tunagrahita dengan apa yang dialami oleh oranglain.

Saran kepada Yayasan Pembina Anak Cacat Medan: untuk menyediakan psikolog dan psikiatri di yayasan serta memberikan kegiatan yang produktif seperti mengadakan seminar untuk menambah pengetahuan dalam pengasuhan anak tunagrahita dan kemampuan yang dimiliki sehingga meringankan pemikiran ibu terhadap cara pengasuhan yang baik dan benar terhadap anaknya, sehingga hal itu dapat membuat pemikiran yang positif bagi ibu yang memiliki anak tunagrahita. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya: Menyadari bahwa

penelitian ini belum sempurna maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian *Self Compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita agar lebih mendalam, dengan mengaitkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seperti usia, budaya, lingkungan dan kategori dari tipe berkebutuhan khusus yang dialami maupun secara tipe komunitas pada subjek penelitian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada: Kepada pihak Yayasan Pembina Anak Cacat Medan selaku tempat berlangsungnya penelitian ini dilaksanakan dan bersedia meskipun dalam keadaan Pandemic Covid-19, dan Kepada seluruh responden yang telah bersedia sebagai subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin M, Dwidjosumarto. (2000). Pengantar Pendidikan Luar Biasa. Jakarta: PT New Aqua Press
- Anggraeni, T.D., & Kurniawan, N.I. (2011). Self-compassion dan kepuasan hidup: Studi pendahuluan mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8 (2), hlm.63-71.
- Aphrodita, Nunung. (2012). Panduan Lengkap Orang tua & Guru Untuk Anak dengan Disleksia (kesulitan membaca). Jogjakarta: Javalitera.
- Arikunto, S. (2006). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. (2010). Prosedur penelitian. Jakarta: PT Rineka cipta
- Azwar, S. (2006). Penyusunan Skala Psikologis. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brown KW, Ryan RM. 2003;84. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. :822–848.
- Sugiyono, 2009, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta.
- Delphie. 2006. Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus (dalam setting Pendidikan Inklusi). Bandung: PT Refika Aditama
- Efendi, Mohammad. (2006). Psikopedagogik Anak Berkelainan. Jakarta: Bumi Aksara
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion. United state of America: The Guilford Press.
- Gilbert, Paul. (2005). Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach in Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy. London: Routledge.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta:PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D. dan Ny. Singgih D. Gunarsa (2000), Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Hadi. (2001). Metode Research Jilid 1. Yogyakarta: Hanggar Creator. 2004. Penelitian Research. Yogyakarta: BPFE.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(1),59-67.
- Kristiana Febrian, Ika. (2017). Self Compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 4(1), hlm.52-57
- Lestari, T (2015). Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha medika
- Marlina. (2019). Asesmen Kesulitan Belajar, Jakarta Timur: Prenadamedia Grup
- Mauna & Prameswari, S. (2019). Hubungan keterlibatan ibu dan Self Compassion pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), hlm.95-99
- Missiliana. (2014). Self-Compassion dan Compassion For Others Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uk. Maranatha. Bandung: Universitas Kristen Maranatha.
- Muniroh, S.M (2010). Dinamika Resiliensi Orangtua Anak Autisme. *Jurnal Penelitian*, 07(2), 1-11
- Murtadlo (2006). Peningkatan Kualitas Pembelajaran Siswa Tunagrahita Dalam Membaca Dan Menullis Melalui Pendekatan Kooperatif di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal*. Vol 2 No.2
- Munzayanah. 2000. Pendidikan Anak Tunagrahita. Surakarta: PLB-FKIP UNS.

- Neff, K. D & Mc GeHee. (2010). Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Journal Self and Identity*. June, 2010, 225-240.
- Neff, K. (2003a). *Self Compassion*. United States America: Kristin Neff. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- Neff, K. D., & Rude, S.S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development* (terjemahan K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group
- Riandita Alif, Argya. (2017). "Tingkat Stres Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus". Skripsi. FPSI. Universitas Muhammadiyah. Malang.
- Sumekar, Ganda. 2009. *Anak Berkebutuhan Khusus Cara Membantu Mereka Agar Berhasil Dalam Pendidikan Inklusif*. Padang: UNP Press.
- Suranto dan Soedarini. (2002). *Kemampuan Merawat Diri*. Jakarta: Depdiknas.
- Setiawati, A., Dermawan. (2008). *Media Pembelajaran Pendidikan Kesehatan*. Gala Ilmu Semesta. Yogyakarta.
- Somantri, S. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*, Bandung: Rafika Aditama. (2007), *Psikologi Anak Luar Biasa*, Bandung: PT. Rafika Aditama
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian*