

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Memiliki anak merupakan suatu anugerah bagi setiap pasangan suami istri. Ketika pasangan suami istri memutuskan untuk memiliki anak, mereka berkomitmen untuk menerima tanggung jawab menjadi seorang orangtua. Orangtua tidak dapat memilih anak seperti apa yang diinginkan. Beberapa orangtua dianugerahi anak – anak yang termasuk berkebutuhan khusus. Tidak setiap anak mengalami perkembangan normal. Mereka mengalami hambatan, gangguan, kelambatan dalam proses perkembangannya, atau memiliki faktor-faktor risiko sehingga untuk mencapai perkembangan optimal diperlukan penanganan atau intervensi khusus. Kelompok inilah yang kemudian dikenal sebagai anak berkebutuhan khusus. Diantara anak berkebutuhan khusus tersebut, ada anak yang digolongkan sebagai tunagrahita.

Menurut *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD)* anak tunagrahita adalah anak yang secara umum memiliki keterbatasan yang signifikan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang terlihat dari keterampilan konseptual, sosial, dan adaptif. Ketidakmampuan ini terjadi sebelum umur 18 tahun. Dalam hal fungsi intelektual, anak tunagrahita memiliki keterbatasan dalam hal kecerdasan, memori, dan generalisasi. (Schalock et al, 2010). Keterbatasan yang dialami

oleh anak tunagrahita akan semakin meningkat seiring dengan tingkat ketunagrahitaannya. DSM IV – TR membagi tingkat keparahan tunagrahita menjadi empat kelompok, yaitu *mild*, *moderate*, *severe*, dan *profound*. Klasifikasi ini dibagi berdasarkan tingkat kecerdasan (IQ). *Mild mental retardation* (tunagrahita ringan) adalah individu yang memiliki IQ 50 – 55 sampai kurang lebih 70, sedangkan *moderate mental retardation* (tunagrahita sedang) adalah yang memiliki IQ 25 – 40 sampai dengan 50 – 55. *Severe mental retardation* (tunagrahita berat) adalah individu yang memiliki IQ 20 – 25 sampai 30 - 40, dan *profound mental retardation* (tunagrahita sangat berat) adalah yang memiliki IQ di bawah 20 - 25 (American Psychiatric Association, 2000).

Dengan berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh anak tunagrahita, para orangtua membutuhkan bantuan dan pendampingan khusus dari para ahli. Undang – Undang Nomor 20 tahun 2003 pada Pasal 5 Ayat 1 dan 2 mengenai Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa:

”Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu”

”Setiap warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan / atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus”.

Berdasarkan Undang – Undang tersebut, pemerintah mengadakan pendidikan khusus bagi anak – anak berkebutuhan khusus yang disebut sebagai Sekolah Luar Biasa (SLB). Pendidikan ini diberikan secara individual yang dikelompokkan atas dasar kebutuhan setiap anak. SLB Bagian C merupakan SLB yang dikhususkan bagi anak tunagrahita.

SLB – C "X" Bandung adalah salah satu sekolah yang menangani anak – anak yang tergolong tunagrahita dari tingkat ringan dan sedang di Kota Bandung. SLB ini menyediakan tingkat pendidikan luar biasa yang lengkap yaitu terdiri dari tingkat Taman Kanak – Kanak Luar Biasa (TKLB), SDLB, SMPLB, dan SMALB. Sekolah ini memiliki visi membentuk siswa didik yang mandiri dan dapat bertahan dalam masyarakat luas. SLB – C "X" Bandung memiliki beberapa program pembelajaran dan ekstrakurikuler untuk menunjang proses pembelajaran anak. Beberapa ekstrakurikuler yang tersedia di SLB – C "X" ini adalah tari jaipong, menyanyi, dan pramuka. Ekstrakurikuler ini diadakan untuk menambah keterampilan siswa selain keterampilan akademik. Program pembelajaran di SLB – C "X" dilaksanakan berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Selain itu, SLB – C "X" juga mengadakan kegiatan *outing* bersama orangtua, yang biasanya diadakan dua bulan sekali. Kegiatan *outing* dapat berbentuk jalan bersama di sekitar kompleks, renang, atau *outbond*.

SLB – C "X" memiliki guru sebanyak 7 orang yang terdiri dari 5 sarjana pendidikan luar biasa dan 2 orang sukarelawan. Sedangkan, jumlah siswa yang aktif bersekolah di SLB ini sebanyak 40 orang. Setiap guru akan menangani 4 – 5 anak dengan tingkat pendidikan yang sama. Berdasarkan wawancara peneliti dengan kepala sekolah SLB – C "X", beliau merasa jumlah guru di sekolah ini masih sangat terbatas, bahkan kepala sekolah sampai harus ikut turun tangan untuk mengajar. Hal ini terkadang membuat guru mengalami kesulitan dalam memantau perkembangan anak. Apabila

terdapat salah satu guru yang tidak masuk, maka anak yang ditangani guru ini akan digabungkan dengan kelas guru lain. Hal ini membuat anak yang dipindah kurang dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran karena merasa asing dengan teman sekelas dan guru yang mengajarnya. Anak yang sudah ada di kelas juga terkadang merasa terganggu dengan keberadaan anak baru di kelasnya tersebut. Menurut kepala sekolah, proses belajar mengajar di kelas tersebut kurang berjalan dengan lancar.

Dalam proses perkembangan anak tunagrahita di SLB – C “X”, kepala sekolah menuntut kerjasama antara pihak sekolah dan orangtua. Menurut Ibu N, kepala sekolah SLB – C ”X” Bandung, anak tunagrahita akan dapat berkembang dengan optimal apabila ada dukungan dari orangtua khususnya dari seorang ibu karena ibu yang hampir setiap saat berinteraksi secara intens dan mengetahui perkembangan anak tunagrahita secara menyeluruh. Selain itu menurut Ibu S, seorang guru tingkat SDLB, anak akan lebih mudah mempelajari suatu keterampilan apabila ada dukungan dari orang terdekatnya di rumah. Guru hanya dapat berinteraksi dengan anak di sekolah selama kurang lebih 3 jam per hari. Keterampilan tersebut akan lebih baik diajari pula di rumah. Dalam hal ini peran ibu sangat penting bagi perkembangan anak. Anak tunagrahita membutuhkan seorang sosok yang dapat mengayomi dan memenuhi kebutuhan – kebutuhan psikologisnya, seperti kebutuhan untuk dihargai dan diperhatikan, kebutuhan afeksi, dan lainnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis ini berguna dalam pencapaian keterampilan tertentu, seperti *daily life skills*. Maka dari itu dukungan dan pendampingan dari ibu

sangat berpengaruh pada kemampuan anak dalam mempelajari suatu keterampilan tertentu. Hal – hal ini melandasi diadakannya pertemuan antara pihak guru dan para ibu yang bertujuan untuk pengoptimalan perkembangan anak. Di pertemuan ini, ibu dapat mengetahui permasalahan yang dialami guru dalam menghadapi anaknya. Selain itu, guru juga memberikan informasi – informasi mengenai keterampilan yang sudah dapat dilakukan oleh anak dan keterampilan yang perlu dilatih lagi di rumah.

Walaupun pihak sekolah sudah mengadakan pertemuan antara guru dan orangtua, ternyata orangtua masih sering mengalami kesulitan dalam menghadapi anaknya. Berdasarkan wawancara terhadap 10 ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” mengenai permasalahan yang sering dialami, 9 ibu (90%) menganggap bahwa masih mengalami kesulitan karena merasa belum mampu untuk mengajari anaknya. Mereka merasa sudah melakukan hal – hal yang dihimbau oleh para guru namun anaknya tidak mau menurut dan melakukan keterampilan yang diajari. Sementara itu, 1 ibu (10%) mengalami kesulitan menghadapi anak karena merasa belum memiliki waktu yang cukup dan belum cukup sabar dalam mendampingi anaknya. Ibu sering merasa putus asa dan menyerah untuk mengajari anaknya suatu keterampilan sederhana seperti *daily life skill* (makan, minum, mandi, dan lain – lain). Seluruh ibu (10 orang) mengatakan bahwa dengan adanya kesulitan - kesulitan yang sering dialami membuatnya menghayati bahwa mereka merasa gagal sebagai seorang ibu.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 10 orang ibu dengan anak tunagrahita di SLB – C “X” mengenai pendapat mengenai diri sendiri saat menghadapi kesulitan, sebagian besar ibu yaitu sebanyak 8 ibu (80%) menganggap dirinya sebagai ibu yang gagal dan kecewa pada dirinya sendiri ketika tidak berhasil mengajari anaknya untuk melakukan keterampilan – keterampilan tertentu. Sebanyak satu ibu (10%) merasa sebagai ibu yang tidak kompeten dan bukan ibu yang baik bagi anaknya karena tidak dapat memberikan yang terbaik bagi anaknya. Satu ibu lainnya (10%) merasa sangat bersalah dan mengatakan bahwa dirinya ibu yang jahat. Ibu ini menganggap anaknya terlahir tunagrahita akibat kecerobohnya selama masa kehamilan. Pendapat ibu mengenai diri sendiri ketika dirinya menghadapi kesulitan yang negatif membuat para ibu mencurahkan segala waktu, tenaga, dan perhatian yang dimilikinya untuk merawat dan mendampingi anaknya. Bahkan 10 ibu (100%) yang diwawancara ini selalu menunggu anaknya selama di sekolah. Mereka merasa sebagai ibu yang jahat dan tidak bertanggung jawab apabila melakukan kegiatan lain seperti hobi maupun kegiatan *refreshing* lainnya.

Selain itu, berdasarkan wawancara mengenai bagaimana sikap ibu dalam menghadapi kesulitan, sebanyak 7 ibu (70%) bersikap membanding – bandingkan kesulitan yang dialaminya dengan ibu lain. Ibu menganggap bahwa hanya dirinya yang memiliki anak yang paling sulit dihadapi. Sementara itu, 2 ibu (20%) merasa marah dan menyesal telah memiliki anak tunagrahita. Ibu sering kali bertanya baik pada diri sendiri maupun orang lain

mengapa hanya saya yang mendapatkan anak tunagrahita. Sedangkan 1 ibu (10%) bersikap mengintrospeksi dirinya setiap mengalami kegagalan dan mendengar kegagalan yang dialami orang lain. Akhirnya ibu sadar bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami kegagalan tersebut. Ibu menyadari bahwa kesulitan tersebut adalah bagian dari proses merawat anak.

Berdasarkan wawancara mengenai pemahaman akan pengalaman yang dialami, sebanyak 8 ibu (80%) mengatakan bahwa mereka sulit memahami penyebab dari kegagalan dan kesulitan yang dialaminya. Ketika mengalami kegagalan, ibu merasa pesimis bahwa dirinya dapat merawat anak tunagrahita dengan baik. Selain itu, ketika ibu berhasil mengajari anak suatu keterampilan, ibu merasa sangat senang dan memamerkannya pada guru serta ibu – ibu yang lain. Sementara itu, 2 ibu lainnya (20%) mengintrospeksi dirinya dengan berusaha memahami hal – hal apa saja yang telah dilakukan sehingga mengalami kegagalan tersebut. Maka dari itu, ibu akhirnya dapat menyadari bentuk – bentuk kesalahan yang menyebabkan kegagalan tersebut sehingga ia cenderung tidak mengulangnya kembali. Ibu dapat menjadikan segala pengalamannya baik keberhasilan maupun kegagalan sebagai pembelajaran bagi dirinya.

Secara keseluruhan, ibu masih mengalami permasalahan dalam hal menyikapi kesulitan – kesulitan dalam menghadapi anak tunagrahita. Maka dari itu, ibu sering mengalami permasalahan yang serupa berulang kali. Ibu juga merasa dirinya kurang optimal dalam merawat anak tunagrahita.

Sementara itu, menurut Ibu N, kepala SLB – C “X”, seorang ibu dengan anak tunagrahita harus lebih bersemangat dan pantang menyerah daripada anaknya. Dengan berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh anak tunagrahita, ia menjadi sangat bergantung dengan orang – orang di sekitarnya, terutama ibu. Apabila ibunya sendiri mudah menyerah, anak tunagrahita tidak akan dapat mengembangkan keterampilan – keterampilan dengan optimal. Maka dari itu ibu dituntut untuk memiliki perhatian, kesabaran, kasih sayang, dan empati yang lebih dalam merawat dan membimbing anak tunagrahita.

Apabila ibu dapat menerima dan memahami dirinya ketika menghadapi kesulitan, memandang permasalahan sebagai proses dari merawat anak, dan dapat menghayati segala pengalamannya sebagai sebuah pembelajaran, ibu akan dapat membantu ibu dalam menghadapi anak tunagrahita. Ibu juga cenderung dapat memandang kehidupannya secara lebih positif. Berbagai tindakan terhadap diri sendiri ini dapat membangun rasa empati, kesabaran, dan ketekunan dalam menghadapi anak tunagrahita.

Kemampuan untuk menghibur diri dan peduli pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan daripada mengkritik diri dengan keras; melihat suatu pengalaman sebagai bagian pengalaman manusia secara umum daripada mengisolasi diri sendiri serta memperlakukan pikiran – pikiran dan perasaan – perasaan yang terluka dengan penuh kesadaran daripada terpaku dan membesar – besarkannya dikonsepsikan sebagai *self – compassion* (Neff, 2003). *Self - compassion* terdiri

dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003,b). *Self – compassion* dapat membantu ibu mencapai emotional well being. Ibu cenderung dapat menemukan cara yang bijaksana dalam mengatasi kesulitan. Selain itu, Pommier (2010) dan Neff mengemukakan bahwa *self – compassion* dapat membantu individu membangun kepedulian empatik terhadap orang lain. Kemampuan – kemampuan inilah yang diharapkan dimiliki oleh ibu dengan anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung agar mereka dapat menghadapi hambatan – hambatan yang dialami selama merawat anak tunagrahita.

Melihat pentingnya kemampuan menghibur diri, mengasihani diri, dan peduli pada diri sendiri ketika ibu mengalami kegagalan dalam merawat anak tunagrahita, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Studi Deskriptif mengenai derajat *self - compassion* pada ibu yang memiliki anak di SLB – C “X” Kota Bandung”. Peneliti ingin mengetahui deskripsi masing – masing komponen yang membentuk derajat *self - compassion* pada ibu yang memiliki anak di SLB – C “X” Kota Bandung, yang terdiri dari komponen *Self – Kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*.

1.2. Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui derajat *self - compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung beserta komponen – komponen yang membentuknya.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan maksud memperoleh gambaran *self - compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui gambaran derajat *self - compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung beserta kaitannya dengan faktor – faktor yang memengaruhi.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

- Memberikan informasi mengenai derajat *self - compassion* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung bagi bidang ilmu psikologi perkembangan dan psikologi positif.
- Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian mengenai *self - compassion*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada kepala sekolah SLB – C “X” Bandung mengenai gambaran *self - compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di sekolah tersebut untuk mengembangkan pemahaman

mengenai tindakan ibu terhadap dirinya ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan dalam menghadapi anak tunagrahita.

- SLB – C “X” dapat memanfaatkan informasi mengenai derajat *self-compassion* pada ibu untuk membuat program konseling atau seminar yang bertujuan untuk membantu para ibu bersikap lebih peduli, mengasihi diri, dan menghibur diri sendiri ketika mengalami kesulitan maupun kegagalan dalam merawat anak tunagrahita.

1.5. Kerangka Pemikiran

Ibu dengan anak tunagrahita memiliki tantangan dan tuntutan yang berbeda dengan ibu lainnya. Anak tunagrahita memiliki keterbatasan dalam bidang intelektual dan perilaku adaptif yang menghambatnya untuk memahami dan mempelajari sesuatu. Anak memiliki kesulitan untuk menggunakan pengetahuan atau perilaku yang sudah dipelajari untuk suatu tugas ke tugas maupun setting yang lain. Hal ini dikarenakan kurangnya kapasitas mental untuk menyelesaikan masalah dan gangguan dalam hal *short-term memory* serta *working memory*. Selain itu, anak tunagrahita juga mengalami keterbatasan dalam hal perilaku adaptif. Anak tunagrahita hampir selalu berada di bawah norma anak – anak seumurnya. Hal ini dikarenakan mereka memiliki keterbatasan yang signifikan atas ketidaktahuan cara untuk melakukan suatu keterampilan, kapan untuk melakukan suatu keterampilan, dan faktor motivasional yang memengaruhi apakah keterampilan dapat dilakukan atau tidak (Schalock et al, 2010). Maka dari itu, anak tunagrahita

cenderung membutuhkan *support* dari orang lain dalam kehidupan sehari – hari. Salah satu *support* yang bermanfaat bagi anak tunagrahita adalah yang berasal dari ibu.

Menjadi seorang ibu anak tunagrahita membutuhkan kondisi fisik dan psikis yang prima dalam menghadapi anak. Anak tunagrahita cenderung memiliki energi yang lebih dan sulit untuk diberitahu. Ibu yang merawat anak tunagrahita memerlukan stamina dan energi yang lebih pula untuk membimbing anak dalam mempelajari suatu keterampilan tertentu. Dalam hal kondisi psikologis ibu dituntut untuk bersikap lebih sabar, tekun, dan hangat kepada anak. Dengan keterbatasan yang dimiliki oleh anak tunagrahita terkadang membuat anak membutuhkan waktu yang lebih lama dalam memahami sesuatu. Maka dari itu, ibu anak tunagrahita cenderung membutuhkan usaha dan waktu yang lebih hanya untuk mengajarkan anak tunagrahita suatu keterampilan sederhana seperti *self – help skill* (makan, mandi, mengganti baju).

Dengan berbagai tuntutan yang dihadapkan oleh seorang ibu dengan anak tunagrahita, ada kalanya ibu mengalami kesulitan dan kegagalan dalam merawat anaknya. Maka dari itu, ibu membutuhkan kemampuan untuk mengasihi diri sendiri dan menghibur saat ia mengalami kegagalan dalam proses merawat anak tunagrahita tersebut. Kemampuan untuk menghibur diri dan peduli pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan daripada mengkritik diri dengan keras; melihat suatu

pengalaman sebagai bagian pengalaman manusia secara umum daripada mengisolasi diri sendiri serta memperlakukan pikiran – pikiran dan perasaan – perasaan yang terluka dengan penuh kesadaran daripada terpaku dan membesar – besarkannya disebut sebagai *Self – Compassion* (Neff, 2003). *Self - compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self- kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b).

Self – Kindness adalah kemampuan untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta mentoleransi, menyayangi serta memberikan perhatian, tanpa mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan ketidaksempurnaan. Ibu dengan anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung yang memiliki *self – kindness* tinggi dapat memahami dan tetap dapat memandang dirinya sebagai ibu yang baik ketika mengalami kegagalan dalam mengurus anak tunagrahita. Ibu tidak mengkritik kemampuan dirinya dengan keras karena ibu paham bahwa anaknya membutuhkan waktu dan usaha yang lebih untuk memahami sesuatu. Sedangkan ibu dengan anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung yang memiliki derajat *self – kindness* yang rendah bersikap menilai, menghakimi, dan mengkritik diri bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang memadai ketika mengalami kesulitan atau kegagalan dalam kehidupannya.

Komponen kedua adalah *common humanity* yaitu kesadaran individu untuk memandang kesulitan atau kegagalan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani dan bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri. Ketika ibu

mengalami kegagalan dalam kehidupannya, ibu tidak memisahkan diri dari lingkungannya. Ibu dapat memandang bahwa kegagalan adalah kejadian yang wajar dan pernah dialami oleh setiap orang. Sedangkan ibu dengan anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung yang memiliki *common humanity* rendah terpusat pada keagalannya. Ketika ibu mengalami kegagalan, ia merasa bahwa hanya dirinya yang pernah mengalami kegagalan tersebut sehingga merasa bahwa dirinya orang yang paling malang atau sial.

Komponen terakhir adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk menerima dan menyadari kesalahan, kekurangan, dan kegagalan apa adanya, tanpa melebih – lebihkan kenyataan atau berusaha menghindari kenyataan yang terjadi. Ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya ketika mengalami berbagai peristiwa dalam kehidupannya baik itu kegagalan maupun keberhasilan. Ketika ibu mengalami kegagalan, ibu cenderung berusaha untuk berpikir positif dan berpikir bahwa kegagalan tersebut dapat menjadi pembelajaran bagi dirinya serta menjadikan dirinya individu yang lebih kuat dan tegar. Selain itu, ketika mengalami kesuksesan dalam merawat anak tunagrahita, ibu tidak melebih – lebihkan emosi senang dalam dirinya. Sedangkan ibu dengan anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung yang memiliki derajat *mindfulness* rendah bersikap melebih – lebihkan emosi dalam dirinya sehingga sulit menghayati berbagai peristiwa yang dialaminya. Ketika mengalami kesulitan atau kegagalan dalam merawat anak tunagrahita,

ibu cenderung mengumbar rasa sedihnya. Ibu “terjebak” dalam rasa sedih dan gagalnya sehingga sulit untuk mencari jalan keluar dari kegagalan tersebut.

Derajat *self – compassion* dibangun oleh konstelasi dari ketiga komponen tersebut. Satu komponen berhubungan dengan komponen lainnya membangun derajat *self – compassion* individu. Derajat *self – compassion* dikatakan tinggi apabila skor ketiga komponen yang membangunnya juga tinggi. Sedangkan derajat *self – compassion* dikatakan rendah apabila terdapat salah satu skor komponen yang rendah (Neff, 2003).

Ibu yang memiliki derajat *self – compassion* tinggi mampu untuk memahami dan menerima diri apa adanya ketika menghadapi kegagalan. Mereka juga dapat melihat bahwa peristiwa kegagalan yang dialaminya adalah sesuatu yang wajar dan pernah dialami oleh semua orang. Maka dari itu, ibu juga mampu memandang permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya secara lebih objektif dan tidak berlebihan. Sebaliknya ibu yang memiliki derajat *self – compassion* rendah mengkritik diri dengan keras ketika mengalami kegagalan dalam hidup. Mereka juga menganggap bahwa hanya dirinya-lah yang pernah mengalami kegagalan tersebut sehingga memandang bahwa ia adalah orang yang paling tidak beruntung. Ibu cenderung bereaksi berlebihan ketika menghadapi berbagai peristiwa dalam kehidupannya sehingga sulit untuk belajar dari pengalaman.

Derajat *self – compassion* individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; jenis kelamin, *personality*, *role of parent* dan *role of culture*. Namun

pada penelitian ini, faktor jenis kelamin tidak dibahas lebih lanjut karena semua sampel penelitian ini memiliki jenis kelamin yang sama yaitu perempuan.

Faktor pertama yang memengaruhi derajat *self – compassion* adalah *personality*. Penelitian menunjukkan bahwa *personality* dari *The Big Five Personality (Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, dan Openness to Experiences)* memiliki hubungan dengan derajat *self – compassion* individu (Neff, 2003). *Self – compassion* memiliki keterkaitan yang kuat dengan derajat *extraversion, agreeableness, dan conscientiousness* yang tinggi serta derajat *neuroticism* yang rendah. Namun tidak berkaitan dengan derajat *openness to experience* (Neff, Rude et al., 2007).

Derajat *extraversion* yang tinggi terlihat dari antusiasme yang tinggi, senang bergaul, dan ramah terhadap orang lain. Dengan hal – hal tersebut, ibu mudah terbuka dengan orang lain seperti bercerita kepada ibu lain ataupun guru di SLB ketika mengalami kegagalan ataupun kesulitan dalam menghadapi anak tunagrahitanya. Ibu tidak memisahkan ataupun mengurung diri dari lingkungan melainkan memiliki banyak informasi dari lingkungan untuk membantunya mengatasi kesulitan tersebut.

Derajat *agreeableness* yang tinggi pada individu berkaitan dengan derajat *self – compassion* yang tinggi. Derajat *agreeableness* yang tinggi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung dapat dilihat dari sikap ibu yang mudah percaya dan setuju dengan orang lain. Ketika ibu

diberikan saran dan masukan dari orang lain mengenai permasalahannya, ibu dapat menerima dan setuju dengan saran tersebut sehingga ibu tidak bersikap menyalahkan dirinya sendiri.

Derajat *conscientiousness* yang tinggi pada individu berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi. Apabila derajat *conscientiousness* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung tinggi, ibu bersikap, teratur, terencana, dan tekun untuk mencapai tujuan yang ditentukannya. Ketika ibu mengalami kegagalan dalam merawat anak tunagrahita, ibu tidak larut dalam penyesalannya melainkan ibu tetap tekun dan berusaha lebih giat untuk mencoba lagi.

Derajat *neuroticism* yang tinggi pada individu berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang rendah. Apabila derajat *neuroticism* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung tinggi, ia cenderung diwarnai dengan emosi negatif seperti rasa cemas, khawatir, dan rasa tidak aman. Individu ini rentan terhadap stress dan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatasi stress secara adekuat. Dengan emosi – emosi negatif tersebut, ketika mengalami kegagalan ibu kurang dapat melihat permasalahannya dengan objektif dan cenderung “tenggelam” dalam permasalahannya.

Faktor kedua yang memengaruhi derajat *self-compassion* adalah *role of culture*. *Role of culture* adalah seberapa jauh individu menghayati budaya di lingkungan tempat tinggalnya. Dalam hal ini, ibu yang memiliki anak

tunagrahita di SLB – C “X” Bandung tinggal di Negara Indonesia yang sangat identik dengan budaya ketimuran. Budaya timur yang dianut di Indonesia adalah budaya kolektivistik, yaitu kebersamaan dan bergantung pada orang lain (<http://geert-hofstede.com/indonesia.html>). Ibu yang menghayati budaya kolektivistik sebagai bagian dari dirinya, cenderung lebih senang berinteraksi dengan orang lain. Dengan relasi yang luas, ibu dapat membangun kebersamaan dengan orang lain dan memiliki kelompok yang mendukungnya. Maka dari itu, ketika ia mengalami kegagalan ataupun kesulitan, ia tidak memisahkan diri dari lingkungan dan dapat melihat bahwa ada orang lain yang pernah mengalami kegagalan tersebut.

Faktor ketiga yang memengaruhi derajat *self – compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung adalah *role of parent*. Faktor ini terdiri dari *maternal criticism*, *attachment*, dan *modelling*. *Maternal criticism* adalah penghayatan individu terhadap pola asuh orangtuanya yang memberikan kritik dan celaan ketika individu mengalami kegagalan ataupun kesulitan. Kritik yang kuat dari orangtua merujuk pada derajat *self - compassion* yang rendah. Apabila orangtua dari ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung berusaha mengontrol perilaku ibu dengan memberikan kritik secara terus – menerus, ibu cenderung menampilkan kegelisahan dan terbiasa untuk memotivasi dirinya dengan cara mengkritik dirinya sendiri. Ibu yang menginternalisasi kritik tersebut cenderung mengkritik kemampuan dirinya setiap kali ia mengalami

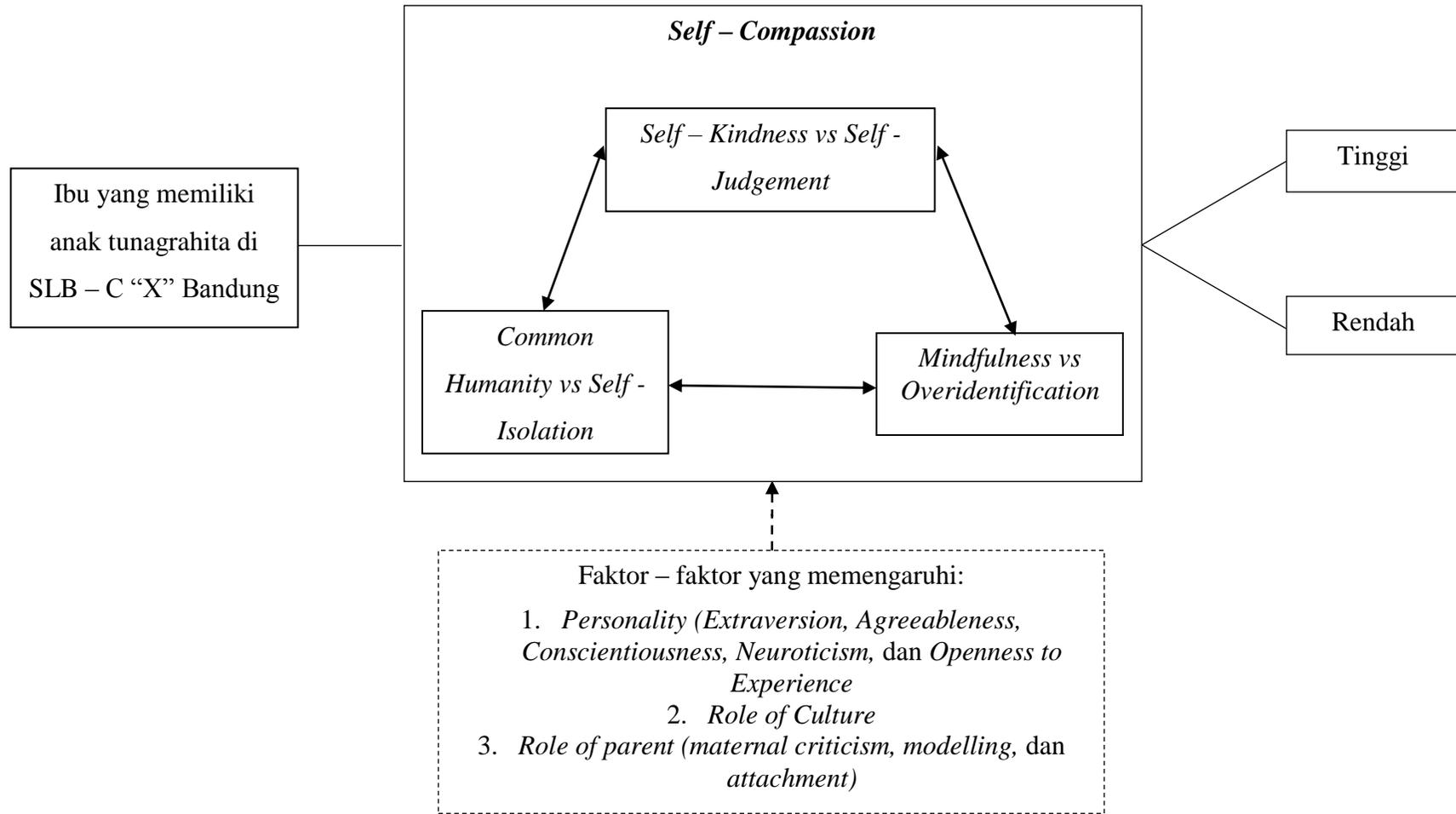
kegagalan dalam kehidupannya. Hal ini mengindikasikan *self – compassion* yang rendah.

Attachment adalah suatu ikatan emosional yang kuat dikembangkan individu pada saat anak – anak, melalui interaksinya dengan orang yang memiliki arti khusus pada kehidupannya, umumnya adalah orangtua. Gilbert (2005) menyatakan bahwa *self - compassion* muncul dari sistem *attachment* atau kedekatan. Ibu yang tumbuh dalam lingkungan yang aman dan memiliki hubungan yang saling mendukung dengan orangtua mereka akan memiliki rasa percaya serta dapat mempertahankan hubungan yang akrab dengan orang lain. Ibu cenderung tidak memisahkan diri dan dapat memandang dirinya layak untuk menerima kebaikan. Sebaliknya ibu yang tumbuh pada lingkungan yang tidak aman, *stressful*, dan mengancam, akan cenderung bersikap lebih dingin, menilai dirinya ketika mengalami kegagalan, serta kurang dapat memercayai orang lain. Individu yang dibesarkan dalam lingkungan yang tidak aman cenderung bersikap lebih dingin dan kritis terhadap dirinya sendiri (Gilbert & Proctor, 2006). Individu kurang dapat bersikap baik pada dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan.

Faktor ketiga dalam *role of parent* adalah *modelling*, yaitu penghayatan individu terhadap tingkah laku yang dilakukan oleh orangtua pada saat mengalami kegagalan dalam kehidupannya Model orangtua yang suka mengkritik diri sendiri dan melakukan *self – judgement* ketika ia mengalami kegagalan akan menjadi contoh bagi ibu yang memiliki anak

tunagrahita di SLB – C “X” Bandung untuk melakukan hal yang sama, seperti mengucapkan kata – kata yang merendahkan diri sendiri saat mengalami kesulitan dalam kehidupannya. Hal ini menunjukkan derajat *self – compassion* yang rendah. Sedangkan ibu yang memiliki orangtua yang secara aktif menghibur diri dan memberikan pemahaman saat mengalami kegagalan, akan cenderung melakukan hal yang sama pula ketika kesulitan maupun kegagalan menimpa dirinya. Hal ini menunjukkan derajat *self – compassion* yang tinggi.

Berikut ini adalah bagan kerangka pikir mengenai derajat *self – compassion* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung:



Bagan 1.1. Kerangka Pikir

1.6. Asumsi

1. Para ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Bandung membutuhkan *self – compassion* dalam menjalani kehidupannya dan dalam menghadapi anak tunagrahita.
2. Derajat *self - compassion* para ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung ditentukan berdasarkan komponen *self – Kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.
3. Para ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung dapat memiliki derajat *self - compassion* yang berbeda – beda.
4. Derajat *self – compassion* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung dikatakan tinggi apabila derajat ketiga komponen yang membangunnya tinggi pula.
5. Derajat *self – compassion* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung dikatakan rendah apabila ada salah satu derajat dari ketiga komponen yang rendah atau derajat ketiga komponennya rendah.
6. Derajat *self - compassion* para ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB – C “X” Kota Bandung dipengaruhi oleh faktor *personality*, *role of culture*, dan *role of parent* yang terdiri dari *maternal criticism*, *modelling*, *attachment*.