

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehadiran anak dalam suatu pernikahan dianggap sebagai hasil cinta pasangan suami istri, pencapaian dan pelengkap dalam suatu kehidupan pernikahan. Harapan semua orangtua adalah mendapatkan anak yang normal dan sehat namun pada kenyataannya tidak semua orangtua mendapatkan anak yang sesuai dengan harapannya. Harapan orangtua untuk memiliki anak normal bisa berubah menjadi kekecewaan ketika mengetahui bahwa anaknya memperlihatkan masalah dalam perkembangan. Salah satu masalah yang dapat terjadi adalah memiliki anak autis.

American Psychiatric Association mendefinisikan *autism* khususnya *childhood autism* sebagai adanya keabnormalan atau gangguan perkembangan pada otak yang muncul sebelum usia tiga tahun dengan fungsi yang abnormal dalam 3 bidang yaitu interaksi sosial, komunikasi, dan perilaku yang terbatas, berulang dan khas (Benson dalam APA, 2016). *Autism Spectrum Disorder (ASD)* dikarakteristikan dengan kesulitan dalam interaksi sosial yang sesuai dengan usianya seperti tidak responsif saat namanya dipanggil dan kurang dapat mempertahankan kontak mata. Selain itu lemah dalam komunikasi verbal seperti *delay speech*, *babbling*, *echolalia* maupun non-verbal seperti *gesture* tubuh, ekspresi wajah. Anak autis juga menunjukkan gerakan aneh yang khas dan diulang - ulang serta terpaku pada satu aktivitas ataupun benda tertentu (APA, 2013).

Karakteristik unik yang dimiliki anak autis memengaruhinya dalam berkomunikasi dan berelasi dengan orang lain terutama orangtua. Anak autis kurang dapat menggunakan ekspresi

wajah dan *gesture* dalam menyampaikan keinginan dan perasannya sehingga seringkali anak menarik tangan ibunya untuk mengambilkannya sesuatu yang diinginkannya (Mash dan Wolfe, 2013). Selain itu juga orangtua harus selalu memberikan pengawasan intens sepanjang hidupnya karena perkembangan unik yang diperlihatkan oleh anak membuatnya sulit untuk mandiri seutuhnya dan seringkali menampilkan tingkah laku yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain. Dalam hal ini dibutuhkan pemahaman bahwa meskipun orangtua telah berusaha sebaik mungkin tetapi kecil kemungkinan anaknya dapat berkembang seperti anak normal lainnya. Mereka memiliki kualitas hidup yang lebih rendah, lebih pesimis, dibandingkan orangtua yang memiliki anak normal maupun yang memiliki anak dengan disabilitas lain (Cappe dalam Neff dan Faso, 2014).

Meskipun ayah dan ibu memiliki peran yang sama pentingnya dalam mengasuh anak, namun yang paling dominan adalah ibu. Ibu merupakan orang yang paling dekat dengan anak (Bowlby dalam Rahmah, 2013). Seringkali ibu merasa gagal dan putus asa saat menghadapi kesulitan dalam menghadapi perkembangan unik dari anaknya yang autis, padahal perasaan gagal dan putus asa akan menghambat orangtua dalam mengasuh dan mendampingi anak mereka.

Menurut Jordan (dalam Joko, 2013) terdapat 6 kesulitan yang umumnya dihadapi oleh orangtua, khususnya ibu saat memiliki anak autis. Kesulitan tersebut adalah *parents lack of expertise, parents self-esteem, life-long condition, multiple effects, social emotional effects, dan explanation and social support*.

Kesulitan yang pertama, *parents lack of expertise* adalah ketidakahlian ibu dalam menangani kebutuhan anaknya yang autis. Ketidakahlian ibu diakibatkan kurangnya informasi dalam menangani anak autis dan kurang terampilnya ibu untuk mengaplikasikan informasi tersebut saat menangani kebutuhan anaknya yang autis. Kesalahan atau kegagalan saat menangani anaknya dapat membuat ibu kurang percaya diri dengan kemampuannya dalam

mengasuh anak. Hal ini terkait dengan kesulitan yang kedua yaitu *parents self-esteem*. Selanjutnya adalah sulitnya ibu untuk mengantisipasi keadaan ketika anak semakin dewasa, karena kondisi unik anak akan berlangsung sepanjang kehidupannya (*long life condition*). Ketika ibu cemas dan takut dengan kondisi anaknya yang autis, hal tersebut membuat ibu kurang dapat berpikir secara luas untuk mengantisipasi keadaan di masa depan.

Kesulitan berikutnya adalah *multiple effects*, yaitu ketika memiliki anak autis membuat ibu sulit untuk melakukan hal – hal lain di luar mengasuh anaknya yang autis. Disamping harus mengawasi aktivitas anak autisnya, ibu juga perlu melakukan tugas kerumahtanggaan lainnya seperti mencuci, membersihkan rumah, mengurus kebutuhan suami dan anaknya yang lain. Terkadang ibu tidak dapat menyelesaikan pekerjaan sehingga pekerjaan tersebut menumpuk. Hal tersebut dapat membuat ibu mengalami *compassion fatigue*, yaitu ketika ibu mengalami kelelahan secara emosional untuk memberikan empati. Hal ini memberikan pengaruh besar terkait dengan kesulitan yang kelima, yaitu *social emotional effects* atau bagaimana kondisi emosional ibu saat berinteraksi dengan orang lain. Ibu mengalami kesulitan untuk mengendalikan kondisi emosinya saat berhadapan dengan terapis, guru, ibu lain, bahkan dengan anaknya yang autis. Ibu menjadi tidak sabar, mudah marah, ketus atau terlihat tidak peduli saat berinteraksi dengan orang lain. Kesulitan yang terakhir adalah *explanation and social support*. Dalam hal ini kesulitan yang dihadapi ibu adalah saat ibu kurang memiliki dukungan informasi dan sosial mengenai *autism* yang sangat dibutuhkannya untuk memudahkannya dalam mengurus anaknya yang autis.

Yayasan “X” Bandung adalah sekolah sekaligus tempat terapi bagi penyandang autis maupun bagi anak berkebutuhan khusus lainnya. Yayasan “X” Bandung memberikan layanan dengan biaya terjangkau bahkan gratis bagi kalangan menengah bawah. Guru dan terapis memberikan informasi mengenai perkembangan anak secara berkala setiap selesai terapi. Orangtua selalu mendapatkan informasi terbaru secara berkala mengenai perkembangan anak

mereka melalui buku harian kegiatan anak, selain itu guru dan terapis juga memberikan arahan kepada orangtua mengenai hal – hal yang perlu dilakukan untuk menambah keterampilan anak. Saat ini terdapat 47 siswa aktif yaitu 32 anak yang menyandang autisme dan 15 sisanya adalah *down syndrome* dan retardasi mental.

Dalam menghadapi kesulitan saat memiliki anak yang autisme, terutama saat mengasuh dan mendampingi anaknya, ibu diharapkan memiliki kesadaran terhadap penderitaan yang dihadapinya tanpa menghakimi, melihat kegagalan saat mengasuh anak sebagai sesuatu yang manusiawi, berusaha memiliki pikiran terbuka, yang dalam istilah psikologi dinamakan sebagai *self-compassion*.

Self-compassion adalah kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan peduli pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b). Dengan *self-compassion* seseorang akan lebih mampu untuk mengatasi emosinya saat mengalami kesulitan (Neff, Rude, & Kickpatrick, 2007). *Self-compassion* membuat seseorang lebih percaya diri dan tidak takut gagal (Neff et al, 2007). *Self-compassion* memiliki peran penting bagi ibu dalam menghadapi sulitnya membesarkan anak yang autisme (Neff, 2014). Ibu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu untuk memberikan kasih sayang dan pemahaman terhadap diri sendiri, dapat mengingat bahwa semua orang dapat merasakan penderitaan dan kegagalan. Ibu yang *self-compassionate* akan mampu mengendalikan emosinya untuk menghadapi tantangan ketika menangani anaknya yang autisme.

Berdasarkan survey awal yang didapatkan peneliti dari 5 (lima) ibu di Yayasan “X” Bandung, ibu memberikan reaksi yang berbeda – beda saat menghadapi 6 kesulitan dalam mengasuh anaknya yang autisme. Reaksi yang diberikan oleh ibu menunjukkan kecenderungan *self-compassion* yang dimilikinya. Pada kesulitan yang pertama yaitu *parents lack of expertise*,

empat ibu (80%) mengalami kebingungan dalam menangani kebutuhan dan menghadapi tingkah laku anaknya yang berbeda dari anak yang normal. Misalnya ketika anak mengalami kesulitan dalam komunikasi untuk dapat mengungkapkan keinginannya, ibu tidak mengerti apa yang diinginkan anak dan anak menjadi tantrum sehingga ibu menjadi semakin bingung untuk menangani anaknya yang tantrum. Ibu menghayati dirinya bodoh karena tidak mampu membantu anaknya dan mengurung anaknya di rumah karena merasa malu. Satu ibu lainnya (20%) saat menghadapi kesulitan untuk menangkap apa yang diinginkan anaknya dan anak menjadi tantrum, ia berkonsultasi dengan psikolog dan terapis bagaimana cara menangani anaknya. Disamping itu, ibu juga mencari informasi dengan membaca buku mengenai cara menangani anak autis. Ibu merasa bahwa dibutuhkan kesabaran, usaha serta waktu yang lebih banyak untuk dapat memahami apa yang diinginkan anak. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu lebih fokus pada ketidakmampuannya untuk menangani anak sehingga mereka memiliki perspektif yang sempit dan akhirnya mengurung diri dari lingkungan. Ketika ibu mengasingkan diri maka ibu akan sulit mencari informasi untuk dapat mengatasi kesulitan yang ia hadapi.

Untuk kesulitan yang kedua yaitu *parents self-esteem*, sebanyak tiga ibu (60%) yang sudah memiliki informasi dalam mengasuh anaknya yang autis, saat mencoba mengaplikasikannya ke anaknya, namun hasilnya tidak sesuai yang diharapkan. Misalnya, seperti ibu yang harus mendisiplinkan anak namun malah membuat anak menjadi tantrum. Ibu merasa dirinya tidak berguna dan merasa tidak percaya diri karena tidak mampu mendisiplinkan anak. Salah satu ibu menyalahkan dirinya sendiri atas ketidakmampuan dan keterbatasan yang dialami anak. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka kurang dapat melihat kegagalan sebagai hal yang lumrah, menghakimi diri sendiri sebagai pihak yang bertanggung jawab atas keterbatasan yang dialami anaknya. Ibu kurang dapat melihat situasi yang ada dengan objektif.

Untuk kesulitan yang ketiga yaitu *long-life condition*, sebanyak 5 orang ibu (100%) kurang dapat mengantisipasi masa depan. Ibu takut untuk menetapkan standar yang lebih tinggi karena merasa tidak yakin anaknya dapat mencapai hal tersebut. Ibu menjadi sangat toleran terhadap ketidakmampuan anak dalam menguasai suatu keterampilan tertentu karena merasa kasihan dengan keterbatasan yang dimiliki anak. Ibu enggan mengantisipasi ke masa depan mengenai apa saja yang harus dipersiapkan ketika anak memasuki fase tertentu seperti ketika anak masuk fase remaja dan dewasa. Ibu lebih memilih untuk memikirkannya nanti saja ketika anak sudah memasuki fase tersebut. Padahal dengan mengantisipasi akan memudahkan ibu karena lebih mengetahui keterampilan yang diperlukan saat anak memasuki fase tertentu. Hal ini mengindikasikan bahwa ibu kurang dapat berpikir secara luas untuk mengantisipasi kebutuhan anaknya di masa depan.

Untuk kesulitan yang keempat yaitu *multiple effects*, sebanyak empat orang ibu (80%) mengeluhkan kesulitannya untuk tetap *update* mengenai kondisi anaknya melalui konsultasi dengan terapis dan guru di yayasan “X”. Belum lagi ibu harus mengurus pekerjaan rumah tangga seperti membuat makanan, mencuci, dan lainnya karena ibu tidak sanggup membayar pembantu, maka banyak dari ibu terpaksa berhenti dari pekerjaannya karena ingin fokus mengurus keluarga terutama anaknya yang autis. Terkadang ibu tidak dapat menyelesaikan semua tugas tersebut yang akhirnya menumpuk. Sebagian besar ibu merasa bebannya sangat berat dan tidak ada yang membantunya. Selain itu ibu merasa tidak ada waktu untuk diri sendiri dan waktu untuk berinteraksi dengan tetangga ataupun teman-temannya karena waktunya habis tersita untuk mengurus anaknya yang autis. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu merasa terisolasi dengan beban yang dirasakannya sehingga membuatnya menjadi *self-pity* bahwa tidak ada orang lain yang dapat meringankan bebannya.

Kesulitan yang kelima yaitu *social emotional effects*, sebanyak tiga ibu (60%) mampu untuk mengendalikan kondisi emosionalnya. Saat anak tidak mau menuruti perintah ibu seperti

tidak mau duduk diam saat makan. Meskipun ibu merasa kesal, hal yang ibu lakukan adalah berusaha untuk membujuk anak. Tidak jarang anak menjadi tantrum namun ibu tetap berusaha sabar dan menenangkan anaknya lalu menasihatinya ketika anak dapat diajak bicara. Selain itu ketika berhadapan dengan ibu lain atau terapis ibu biasanya meminta maaf terlebih dahulu ekspresi wajahnya kurang hangat akibat kelelahan. Sedangkan 2 ibu (40%) lainnya mengaku seringkali meninggalkan anaknya dan mengurung diri di kamar atau menitipkan anaknya kepada ayahnya karena merasa diri tidak dapat melakukan hal yang benar. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu mampu untuk mengendalikan emosinya sehingga tidak fokus pada hal negatif dan mampu menilai situasi untuk mencari cara untuk mengatasi masalah.

Sedangkan untuk kesulitan yang keenam, yaitu *explanation and social support*. Tidak ada ibu yang merasakan kesulitan ini. Ibu menganggap bahwa ibu-ibu lain yang berada di Yayasan “X” tersebut sebagai teman sepenanggungan sehingga ibu menjadi lega ketika mencurahkan isi hatinya dan ibu lainnya menanggapi dengan positif, yaitu memberikan semangat dan masukan agar dapat mengendalikan anak dengan lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa semua ibu mampu untuk membuka diri dan mengamati bahwa ada ibu lain yang juga merasakan hal yang sama. Ibu lebih mampu untuk memberikan pemahaman terhadap kekurangannya dan lebih memiliki pikiran yang terbuka dalam menerima saran untuk menghadapi kesulitan menangani anaknya yang autis.

Dari hasil survey awal terhadap 5 (lima) orang ibu mengenai reaksinya ketika menghadapi 6 kesulitan saat memiliki anak yang autis, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu (60%) memberikan reaksi yang cenderung negatif yang menunjukkan kecenderungan *self-compassion* yang rendah. Hal ini terlihat dari ibu yang lebih banyak fokus terhadap ketidakmampuannya atau kegagalannya ketika menghadapi kesulitan ketika memiliki anak autis sehingga ibu kurang memiliki pikiran yang terbuka untuk mengatasi kesulitannya tersebut. Meskipun ibu dapat

melihat bahwa terdapat ibu lain yang sama – sama memiliki anak autis memiliki kesulitan dan saling berbagi pengalaman dalam mengasuh anak autis yang lebih baik, namun ibu merasa bahwa orang lain tidak dapat membantunya dalam mengatasi kesulitan dalam mengasuh anaknya yang autis.

Sebaliknya, harapannya adalah ibu lebih mampu untuk memberikan pemahaman terhadap diri dan menghargai diri ketika menghadapi kesulitan saat memiliki anak autis, tidak menaruh diri karena mampu mengamati bahwa banyak ibu lain yang juga memiliki anak autis mengalami hal yang sama sehingga mampu menganggap kesulitan sebagai keadaan yang sangat wajar. Hal tersebut membuat ibu mampu berpikir positif dalam menilai kejadian baik maupun buruk dalam hidupnya. Ibu lebih dapat mengolah dan mengendalikan emosinya untuk menghadapi kesulitan saat memiliki anak autis sehingga ibu lebih mampu untuk menerima dan puas terhadap kehidupannya atau *life satisfaction*. Dengan *self-compassion* ibu akan tetap merasa puas terhadap apa yang dimilikinya meskipun sedang berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan.

Meskipun belum banyak penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *life satisfaction* yang peneliti ketahui, namun terdapat penelitian bahwa *self-compassion* terkait dengan *positive psychological outcomes* seperti kebahagiaan, optimisme, dan *life satisfaction* (Neff et al., 2008). Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2012) pada mahasiswa di UII membuktikan bahwa mahasiswa lebih puas terhadap kehidupannya ketika memiliki *self-compassion* yang tinggi yang membantunya mentolerir kekurangan dan hal – hal yang tidak berjalan sesuai dengan harapannya.

Selain itu juga berdasarkan penelitian Neff dan Faso (2014) mengenai *well-being* pada orangtua yang memiliki anak autis, yaitu bahwa *self-compassion* diasosiasikan dengan *life satisfaction* yang lebih positif karena *self-compassion* dapat memunculkan pemenuhan dan keberhargaan terhadap hidup ketika ibu dihadapkan pada kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat

memiliki anak autis. Jadi, ibu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi maka derajat *life satisfaction* yang dihayati ibu semakin positif.

Life satisfaction mengacu pada *judgmental process*, di mana individu menilai kualitas hidup mereka atas dasar kriteria unik yang mereka tetapkan sendiri sebagai standar ideal. Lebih lanjut lagi, Diener mengungkapkan bahwa *life satisfaction* mengacu pada seberapa mampu seseorang menilai kehidupannya berjalan dengan baik. Semakin kecil perbedaan yang dirasakan yaitu antara apa yang diharapkan dengan apa yang dicapai oleh individu maka semakin besar kepuasan hidup seseorang (Diener et al., 2012).

Self-compassion menjadi prediktor kuat dalam kepuasan hidup yang dirasakan seseorang (Allen dalam Uysal, 2014). Ketika seseorang puas dengan kehidupannya atau menerima hidup apa adanya, ia dapat memberikan penerimaan ketika menghadapi penderitaan. Sejalan dengan hal tersebut, *self-compassion* melindungi seseorang melawan penilaian negatif ketika mengevaluasi kehidupannya.

Life satisfaction memiliki 5 komponen, yaitu *desire to change life*, *satisfaction with current life*, *satisfaction with past*, *satisfaction with future*, *significant others views of one's life* (Diener, 1999). Bila dikaitkan dengan ibu yang memiliki anak autis, *desire to change life* adalah ketika ibu menunjukkan usaha untuk mencapai keinginan yang telah ditetapkannya atau usaha yang dilakukan ibu untuk mencapai kepuasan sesuai dengan standar idealnya, misalnya ketika ibu lebih memiliki keinginan untuk *update* informasi mengenai perkembangan dan terapi anak sehingga ibu lebih mampu untuk mengendalikan dan mengajarkan anak keterampilan baru. *Satisfaction with current life* adalah ketika ibu menerima kondisinya saat ini bahwa meskipun ibu mampu mengajarkan keterampilan dan berhasil, ibu juga menerima bahwa anaknya tidak akan berkembang seperti anak normal pada umumnya. *Satisfaction with past* adalah ketika ibu mampu menerima bahwa kehidupannya tidak sama dengan sebelum memiliki anak autis dan ketika ibu pernah mengalami kegagalan sebelumnya dalam mengasuh anaknya.

Satisfaction with future, ketika ibu memiliki penghayatan tetap menerima dan puas dengan kondisinya di masa depan yang harus mengawasi anaknya sepanjang hidupnya. *Significant others views of one's life* adalah ketika pandangan orang – orang di lingkungannya terhadap kehidupan ibu memengaruhinya dalam menghayati kepuasan hidupnya. Semakin ibu terfokus atau terpengaruh dengan pandangan orang lain maka semakin kurang puas penghayatan hidup ibu.

Individu yang puas akan kehidupannya adalah individu yang menilai bahwa kehidupannya memang tidak sempurna tetapi segala sesuatu berjalan dengan baik (Diener, 1999). Selain itu individu yang memiliki *life satisfaction* tinggi adalah individu yang memiliki tujuan penting dalam hidupnya dan mempunyai keinginan untuk memperbaiki hidupnya (Diener, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Uysal tahun 2014, diilustrasikan bahwa dengan memberikan pemahaman kepada diri sendiri (*self-kindness*), melihat penderitaan yang dialami sebagai bagian dari kehidupan manusia (*common humanity*), menahan pikiran dan perasaan yang negatif dengan pikiran yang objektif (*mindfulness*) dapat membuat seseorang ketenangan emosional, merasa nyaman dengan hidupnya saat menghadapi kehidupan yang tidak sempurna sehingga membuatnya lebih puas terhadap hidupnya.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di yayasan “X” Bandung mengenai kepuasan hidup yang dirasakannya, sebanyak 4 ibu (80%) menghayati hidupnya sudah memiliki hampir semua yang diinginkannya yaitu dapat hidup dengan suami dan anak meskipun anak penyandang autis. Ibu menerima hal tersebut karena anak merupakan titipan Tuhan yang harus dijaga dan ibu sadar bahwa dirinya tidak selalu mendapatkan apa yang diinginkannya, salah satunya memiliki anak autis. Selain itu juga ibu tetap berusaha untuk mengoptimalkan keadaan anaknya dengan memberikan terapi. Sedangkan 1 ibu (20%) menghayati meskipun sudah cukup menerima bahwa anaknya memang autis, namun bila ada yang bisa diubah maka ibu ingin mengubah anaknya yang autis agar bisa menjadi normal dan

ibu berpikir untuk menambah anak dan berharap anaknya kemudian dapat lahir normal tetapi ibu merasa terhambat dalam merawat anaknya autis sehingga ibu masih mempertimbangkan hal tersebut.

Self-compassion menjadi penting diteliti pada ibu yang memiliki anak autis karena *self-compassion* dapat membantu ibu dan memberikan keberhargaan diri ketika menghadapi kesulitan dalam mengasuh anaknya yang autis sehingga ibu lebih menerima dan puas dengan hidupnya. Ketika ibu puas dengan kehidupannya atau ketika *life satisfaction* yang dirasakan ibu tinggi maka ibu lebih dapat menerima ketidaksempurnaan yang ada di dalam hidupnya.

Ibu adalah pihak yang terkena dampak langsung dari pengasuhan dan gangguan autistik anak, sehingga peran dan fungsi ibu sangat diperlukan dalam mengasuh anak. Ibu perlu nyaman dengan keadaan yang dialaminya saat ini untuk dapat optimal memberikan asuhan yang hangat terhadap anak (Rahmah, 2013).

Hal tersebut mendorong peneliti untuk mengetahui lebih lanjut mengenai *self-compassion* yang dimiliki ibu dan hubungannya dengan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui seberapa kuat hubungan antara *self-compassion* dan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” di Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai korelasi antara *self-compassion* dan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat derajat hubungan antara *self-compassion* beserta komponen variabel *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dan variabel *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Memberikan tambahan informasi mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *life satisfaction* ke dalam bidang ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Klinis.
2. Memberikan sumbangan informasi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *life satisfaction*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kaitannya dengan *life satisfaction* untuk mengembangkan pemahaman mengenai tindakan apa yang perlu dilakukan dalam menghadapi anaknya yang autis.
2. Memberikan informasi kepada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung mengenai pentingnya *self-compassion* yang dimiliki ibu yang memiliki anak autis di

Yayasan “X” Bandung dalam menghadapi kesulitan saat memiliki anak autis untuk dapat meningkatkan kepuasan hidupnya.

3. Memberikan acuan kepada pihak yayasan “X” Bandung (kepala yayasan, terapis, dan guru) untuk membuat seminar atau bahan evaluasi mengenai informasi tentang pentingnya *self-compassion* bagi ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung dalam menghadapi kesulitan saat memiliki anak autis yang berpengaruh pada kepuasan hidupnya.

1.5 Kerangka Pemikiran

Perkembangan unik dan karakteristik yang ditunjukkan anak autis membuat ibu menghadapi kesulitan dalam memberikan pengasuhan terhadap anaknya. Dalam menghadapi sulitnya memiliki anak autis khususnya mengasuh anaknya yang autis, ibu membutuhkan kemampuan yang dapat membuat ibu memberikan pemahaman terhadap diri ketika menghadapi kegagalan ataupun kesalahan saat mengasuh anaknya tanpa berlebihan mengkritik atau menyalahkan diri, melihat kegagalan saat mengasuh anak sebagai sesuatu yang manusiawi serta berusaha untuk berpikiran terbuka. Hal ini disebut dengan *self-compassion*.

Self-compassion adalah kemampuan yang dimiliki oleh ibu untuk dapat memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri ketika gagal atau berbuat kesalahan dalam mengasuh anak, tanpa menghakimi kekurangan dan kegagalan secara berlebihan, memandang penderitaan saat memiliki anak autis sebagai kejadian yang lumrah dialami oleh manusia dengan tidak menghindari penderitaan tersebut, kesalahan, dan kegagalan yang dialaminya. *Self-compassion* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung terlihat melalui tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan berkombinasi satu dengan yang lain. *Self-compassion* dikatakan tinggi apabila ketiga komponennya tinggi sehingga kecenderungannya apabila satu komponen tinggi maka komponen yang lain juga tinggi dan menghasilkan *self-compassion* yang tinggi. Sebaliknya jika salah satu komponen rendah maka menghasilkan *self-compassion* yang rendah.

Komponen pertama adalah *self-kindness*. *Self-kindness* adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan memberikan kelembutan terhadap diri sendiri tanpa menghakimi diri sendiri (*self-judgment*) saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. *Self-kindness* pada ibu terlihat dari saat ibu tidak mampu untuk mengendalikan anak atau ibu melakukan kesalahan dalam mengasuh anak, ibu tidak hanyut dalam menyalahkan diri sendiri atas kekurangan yang dialami anaknya. Sebaliknya *self-judgment* adalah saat ibu mengkritik diri dan fokus pada kekurangan saat mengalami kesalahan saat mengasuh anaknya. Ketika ibu sadar dan realistis bahwa karena perkembangan unik yang dialami anaknya membuat anak tidak mampu menerima pembelajaran seperti anak normal sehingga dibutuhkan kesabaran dan empati terhadap diri bahwa kesulitan dan kegagalan yang dialami ibu adalah hal yang umum terjadi. Hal ini berkaitan dengan komponen kedua.

Komponen kedua adalah *common humanity*. *Common humanity* adalah kemampuan seseorang untuk memandang dan merasakan bahwa kesulitan dan kegagalan yang dialami adalah hal yang lumrah dan merupakan bagian dari kondisi alami manusia, bukan hanya dialami oleh diri sendiri (*self-isolation*). *Common humanity* pada ibu terlihat ketika ibu mengamati dan memahami bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami kesulitan dalam mengurus anak yang autis, ibu memberikan kelembutan pada diri sehingga ibu tidak menarik atau mengurung diri atau malu dengan kekurangannya. Ibu yang memiliki *common humanity* akan mampu berbagi pengalaman dengan ibu lain dalam hal pengasuhan terhadap anak autis. Sebaliknya, ibu yang memiliki *self-isolation* akan fokus pada kekurangan dirinya dan merasa lemah dan tidak

berharga. Bahwa kesulitan ini hanya dialaminya sendiri dan tidak ada orang lain yang dapat membantunya. Kesadaran bahwa ada ibu lain mengalami hal yang sama membuat ibu menjadi lebih berpikiran terbuka. Hal ini berkaitan dengan komponen yang ketiga.

Komponen ketiga adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kemampuan seseorang untuk melihat pengalaman yang dialami dengan jelas dan seimbang, sehingga tidak teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan yang negatif (*overidentification*) terhadap hal yang ada di dalam diri maupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* pada ibu terlihat ketika ibu mampu memberikan kelembutan pada diri maka ibu tidak hanyut dalam perasaan bersalahnya dan mampu untuk berpikiran terbuka. Ibu mampu melihat situasi secara objektif dan lebih mampu untuk menemukan cara yang efektif yang terbaik dalam mengasuh anak. Ibu tidak segan untuk mencari informasi dengan bertanya mengenai cara menangani anak autis. Selain itu juga ketika ibu mampu berpikiran secara objektif, ibu tidak hanyut dalam kesedihan atas apa yang dialami anaknya sehingga ibu tahu apa yang seharusnya dilakukan atau tidak dilakukan, misalnya dengan menuruti segala keinginan anaknya tidak memberikan pembelajaran yang baik bagi anak. Ibu tidak merasa bersalah jika anaknya menangis karena mengetahui bahwa hal tersebut penting untuk dilakukan. Sebaliknya ibu yang *overidentification*, akan menunjukkan reaksi yang berlebihan seperti cemas dan takut yang mencekam sehingga kurang dapat berpikir secara luas untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya saat mengasuh anak.

Saat ibu tidak hanyut dalam perasaan bersalahnya ketika mengalami kegagalan dalam mengasuh anak (*self-kindness*), memahami bahwa kegagalan adalah hal yang lumrah dan tidak menarik diri dari lingkungan (*common humanity*), sehingga mampu untuk berpikiran terbuka untuk mencari solusi yang tepat atas kesulitan atau kegagalan yang dihadapinya saat memiliki anak yang autis (*mindfulness*). Hal tersebut membuat ibu memiliki ketenangan emosional untuk menghadapi kesulitan saat memiliki anak autis sehingga lebih menunjukkan penerimaan dan kepuasan terhadap hidup atau *life satisfaction*.

Life satisfaction atau kepuasan hidup yang dimiliki ibu adalah ketika menilai kondisi kualitas hidupnya berdasarkan kriteria unik yang ditetapkannya saat memiliki anak autis, semakin kecil perbedaan antara harapan dan kenyataan maka semakin besar kepuasan hidupnya. *Life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung dilihat melalui 5 komponen, yaitu : *desire to change life*, *satisfaction with current life*, *satisfaction with past*, *satisfaction with future*, dan *significant others views of one’s life*.

Desire to change life adalah adanya usaha untuk mencapai keinginan yang telah ditetapkannya atau usaha yang dilakukan ibu untuk mencapai kepuasan sesuai dengan standar idealnya terkait dengan kondisi hidupnya yang memiliki anak autis. *Satisfaction with current life* adalah kepuasan terhadap kondisi hidupnya saat ini terkait dengan kehidupannya yang memiliki anak autis. *Satisfaction with past* adalah ketika ibu menerima keadaan kehidupannya di masa lalu. *Satisfaction with future* kepuasan ibu terhadap kondisi di masa depan saat memiliki anak autis. *Significant others views of one’s life* adalah bahwa pandangan orang-orang terhadap kehidupan ibu dapat memengaruhi pandangan ibu terhadap kehidupannya.

Self-compassion terkait dengan *positive psychological outcomes* seperti kebahagiaan, optimisme, dan *life satisfaction* (Neff et al., 2008). Selain itu juga berdasarkan penelitian Neff dan Faso (2014) bahwa *self-compassion* diasosiasikan dengan *life satisfaction* yang lebih positif karena *self-compassion* dapat memunculkan pemenuhan dan keberhargaan terhadap hidup ketika ibu dihadapkan pada kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat memiliki anak autis.

Saat ibu mengevaluasi atau menilai kehidupannya, ibu akan menilai apa saja yang sudah didapatkan dalam kehidupannya, bagaimana cara mendapatkannya, dan cara ibu menanggapi apa yang tidak bisa dicapai karena tidak sesuai dengan kriteria ideal dalam hidupnya. Ketika harapannya memiliki anak normal tidak tercapai, ibu dapat tetap tenang maka ibu akan memikirkan kembali standar ideal yang sesuai dengan kehidupannya saat ini memiliki anak autis. Maka dalam membuat standar ideal ibu akan menyesuaikan kembali dengan keadaan

anaknyanya yang autis, seperti ibu menurunkan standar idealnya agar sesuai dan realistis dengan keadaannya saat ini. Ketika jarak antara standar atau harapan dan kenyataan semakin kecil maka semakin tinggi kepuasan yang dirasakan oleh ibu.

Jadi keterkaitan antara *self-compassion* dengan *life satisfaction*, bahwa dengan *self-compassion* yang tinggi ibu akan menunjukkan usaha yang optimal untuk mencapai keinginannya terkait dengan kondisi hidupnya yang memiliki anak autis serta puas dengan apa yang dilakukannya saat ini. Ibu juga mampu menerima bahwa apa yang dilakukannya selama ini tidak sia-sia termasuk kegagalan-kegagalan yang dilakukannya di masa lalu karena ibu mampu menganggap bahwa hal tersebut adalah pengalaman yang berharga. Sehingga ibu dapat optimis untuk dapat menjalankan kehidupannya di masa depan nanti karena ibu memiliki harapan bahwa nanti di masa tuanya ibu akan dapat mengontrol kehidupannya karena telah mengantisipasi hal-hal yang diperlukannya untuk mengasuh anaknya yang autis di masa depan, seperti mempersiapkan kebutuhan anaknya ketika memasuki tahap remaja. Selain itu juga ibu tidak terlalu terpengaruh dengan pandangan orang-orang disekitarnya mengenai kehidupannya, karena ibu lebih menghargai dan menerima kehidupan apa adanya. Ibu yang tidak terpengaruh dengan pandangan negatif orang-orang di sekitarnya menunjukkan bahwa ibu puas terhadap kehidupannya.

Secara lebih jelasnya, keterkaitan antara *self-kindness* dengan *life satisfaction* adalah ketika ibu memiliki *self-kindness* yang tinggi, ketika muncul usaha ibu untuk mencapai keinginannya (*desire to change life*) seperti saat ibu memunculkan usaha untuk mengoptimalkan kondisi anaknya yang autis namun menghadapi kegagalan, ibu mampu memberikan pemahaman terhadap diri dan tidak menjadi putus asa ataupun mengkritik diri secara berlebihan. *Self-kindness* yang dimiliki ibu juga akan mampu memberikan rasa aman saat ibu mengalami pengalaman yang menyulitkan saat memiliki anak autis. Ibu menerima bahwa ibu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkannya, yaitu untuk memiliki anak seperti anak pada

umumnya yang dapat tumbuh secara normal. Ketika ibu dapat menerima hal tersebut, maka ibu akan lebih bisa menerima kondisi hidupnya saat ini (*satisfaction with current life*). Selain itu ketika ibu mengingat masa lalunya, ibu akan memberikan kelembutan pada diri dan tidak *menjudge* diri ketika ibu pernah melakukan kesalahan atau kegagalan sebelumnya ataupun tidak menyalahkan diri atas hal yang telah terjadi. Ibu menerima hal tersebut sebagai pengalaman berharga dalam hidupnya (*satisfaction with past*). Salah satu harapan semua ibu adalah dapat melepas anaknya untuk hidup mandiri dan ketika harapan tersebut tidak tercapai, ibu mampu untuk memberikan pengertian kepada diri karena ibu memahami bahwa dengan kondisi anaknya yang autis membuat ibu harus mengawasi anaknya sepanjang hidupnya karena anaknya yang autis tidak dapat hidup mandiri secara sepenuhnya. Meskipun begitu, ibu memiliki harapan untuk hidup bahagia di masa tuanya yang disesuaikan dengan kondisi hidupnya yang memiliki anak autis (*satisfaction with future*).

Ibu yang memiliki *self-kindness* tinggi juga dapat memberikan simpati terhadap diri untuk tidak begitu terpengaruh dengan pandangan negatif orang-orang terhadap kehidupannya yang memiliki anak autis (*significant others views of one's life*) sehingga ibu tidak malu dengan kehidupannya yang memiliki anak autis. Karena ketika ibu sangat terpengaruh dengan pandangan orang-orang terhadap kehidupannya dan ibu menjadi terlalu fokus atau menghakimi diri maka ibu akan menghayati hidupnya kurang puas.

Sedangkan keterkaitan antara *common humanity* dengan *life satisfaction* adalah dengan *common humanity* yang tinggi, ketika adanya keinginan ibu untuk mencapai kepuasan yang ditunjukkan melalui usaha yang diperlihatkan oleh ibu (*desire to change life*) menemui hambatan maka ibu akan menyadari bahwa hal tersebut dialami juga oleh ibu-ibu lain yang sama-sama memiliki anak autis. Selain itu ketika ibu dapat melihat ibu lain yang juga memiliki anak autis dapat menangani hidupnya dengan baik maka ibu dapat memunculkan keinginan untuk juga membuat hidupnya menjadi lebih baik. Ketika ibu memiliki keinginan untuk

membuat hidupnya menjadi lebih baik, ibu memiliki harapan dan pemikiran yang optimis dalam pencapaian kepuasan hidup. Selain itu juga, ketika ibu menghadapi kesulitan atau kegagalan saat memberikan keterampilan baru pada anaknya yang autis, ibu tidak merasa terisolasi dengan kegagalannya karena menyadari bahwa ibu lain yang memiliki anak autis pun mengalami hal yang sama dan sulit berhasil pada percobaan pertamanya sehingga ibu lebih menerima hal yang dilakukannya saat ini tidak sia – sia (*satisfaction with current life*).

Selain itu ibu yang memiliki *common humanity* yang tinggi juga ketika ibu mengingat kehidupannya di masa lalu terutama ketika mengingat kegagalannya saat menangani anak yang autis, ibu tidak akan membuat ibu menjadi terpuruk karena ibu dapat menyadari bahwa kegagalan adalah hal yang umum terjadi dalam kehidupan dan sulit untuk mendapatkan hidup yang berjalan lancar tanpa hambatan. Ibu juga dapat menyadari bahwa ibu lain pun mengalami kesulitan saat menghadapi anaknya yang autis sehingga ibu dapat menerima pengalamannya di masa lalu sebagai pelajaran yang berharga (*satisfaction with past life*). Pengalaman yang telah didapatkan ibu di masa lalu dapat menjadi acuan untuk di masa depan sehingga ibu tidak mengulangi kesalahan yang sama, tetapi dapat mengembangkannya untuk mengoptimalkan keadaan anak. Ketika ibu dapat mengantisipasi hal – hal yang diperlukan di masa depan, ibu merasa lebih aman dan lebih optimis untuk menjalani kehidupannya yang terkait dengan kebutuhan anaknya yang autis di masa depan (*satisfaction with future*).

Ibu yang memiliki *common humanity* yang tinggi juga dapat menyadari bahwa penderitannya ketika memiliki anak autis tidak dijalaninya sendiri, bahwa ada orang – orang dalam hidupnya yang juga peduli terhadapnya. Selain itu juga, menyadari bahwa terdapat banyak ibu lain yang memiliki anak autis dapat menjalani hidupnya dengan baik – baik saja (*significant others views of one's life*).

Keterkaitan antara *mindfulness* dengan *life satisfaction* adalah bahwa dengan *mindfulness* yang tinggi, usaha ibu untuk mengejar keinginannya maka ibu akan lebih realistis

saat menetapkan standar ideal (*desire to change life*). Selain itu juga ibu dapat menilai situasi secara seimbang dan objektif. Ketika ibu mengalami kesulitan dan kegagalan dalam usahanya, ibu dapat melihat sejauh mana hal yang berhasil dan hal mana yang membuatnya gagal sehingga ibu dapat mencari cara untuk memperbaikinya. Ibu dapat berpikir secara seimbang dan objektif dalam menghadapi kesulitan dalam menangani anaknya yang autis sehingga ibu merasa lebih optimis dapat mengendalikan situasi saat menangani kebutuhan anaknya yang autis. Ketika ibu merasa dapat mengendalikan dan mengatasi kesulitan dalam menangani anak autis yang saat ini dihadapinya, maka ibu lebih dapat puas dengan apa yang dilakukannya dalam kehidupannya saat ini (*satisfaction with current life*).

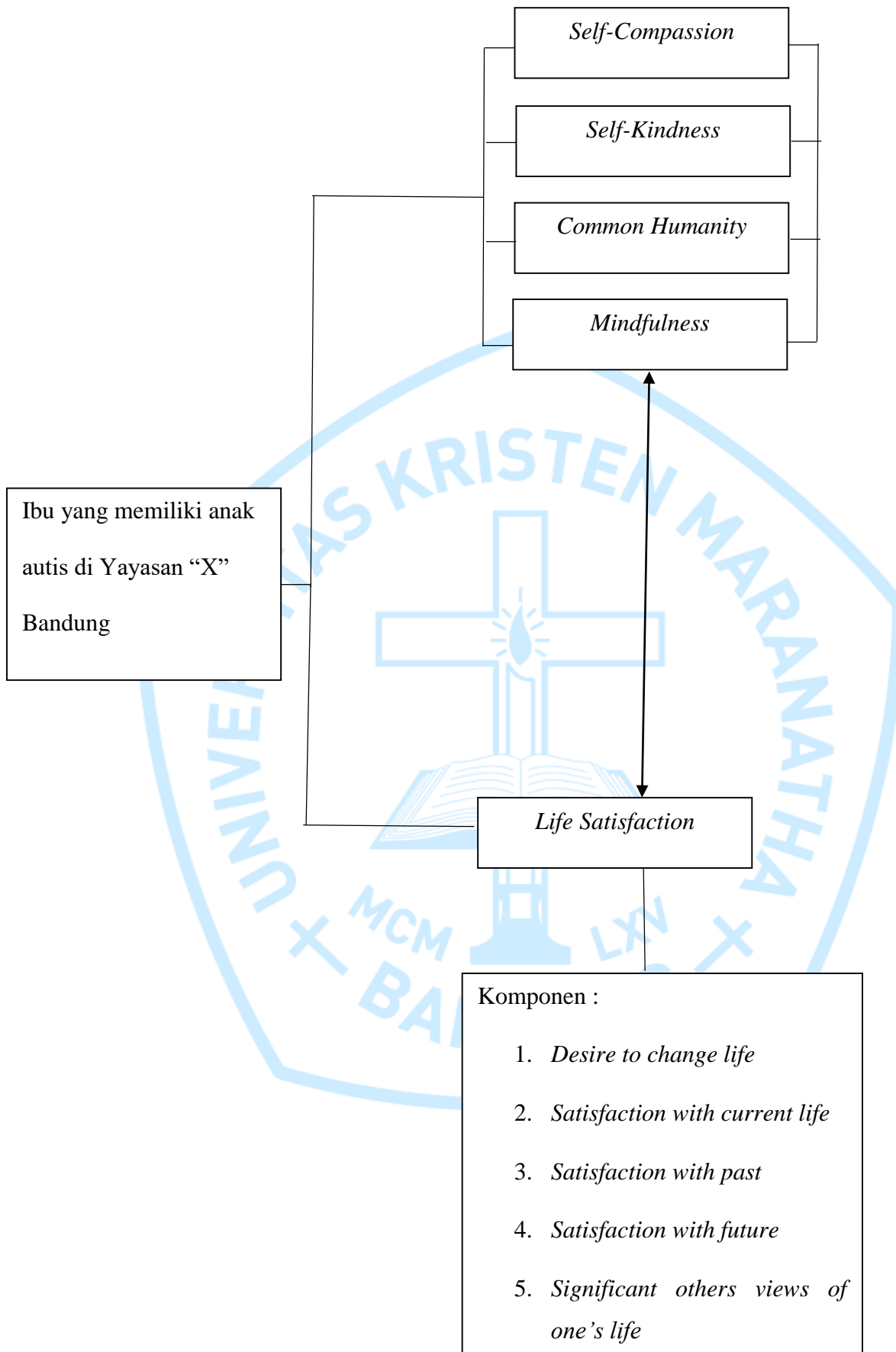
Ketika ibu mengevaluasi apa saja yang telah dilakukannya, ibu yang *mindfulness* tidak akan terlalu teridentifikasi dengan kesalahan yang pernah dilakukannya. Ibu mampu mengevaluasi dengan objektif, yaitu perlakuan apa saja yang dapat dipertahankan atau diubah ketika menangani anaknya. Ibu tidak menyangkal tetapi ibu menerima bahwa ibu pernah melakukan kesalahan di masa lalu sehingga ibu lebih menerima dan puas terhadap hidupnya (*satisfaction with past life*).

Ketika ibu dapat mengevaluasi dengan objektif mengenai perlakuan apa saja yang dapat dipertahankan atau diubah ketika menangani anaknya, maka ibu akan lebih mampu untuk mengantisipasi hal-hal apa saja yang dibutuhkan untuk menangani kebutuhan anaknya yang autis di masa depan. Ibu menjadi lebih optimis untuk menjalani kehidupan di masa depan. Hal ini menunjukkan ibu memiliki orientasi ke masa depan, ketika ibu memiliki hal tersebut ibu akan lebih dapat menerima kehidupannya dan puas dengan kehidupannya di masa depan (*satisfaction with future*).

Ibu yang *mindfulness* akan menerima kondisi hidupnya yang memiliki anak autis serta saat melakukan kesalahan atau kegagalan dalam mengasuh anaknya, ibu tidak menganggap hal tersebut sebagai ancaman yang dapat membuat dirinya di label negatif oleh orang-orang penting

dalam hidupnya. Ibu mampu menunjukkan reaksi yang positif kepada lingkungan karena ibu lebih menghargai dan menerima kehidupannya apa adanya (*significant others views of one's life*).





Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

1. Kondisi ibu yang memiliki anak autis di yayasan “X” Bandung dapat memengaruhi *self-compassion* dan *life satisfaction* yang dimilikinya.
2. *Self-compassion* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan “X” Bandung tergambar melalui 3 komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*
3. Ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang berbeda – beda
4. *Life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan “X” Bandung tergambar melalui 5 komponen, yaitu *desire to change life*, *satisfaction with current life*, *satisfaction with past*, *satisfaction with future*, dan *significant others views of one’s life*.
5. Ibu yang memiliki anak autis di Yayasan “X” Bandung memiliki derajat *life satisfaction* yang berbeda – beda.

1.7 Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan ”X” Bandung.
2. Terdapat hubungan positif antara komponen *self-kindness* dan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan ”X” Bandung.
3. Terdapat hubungan positif antara komponen *common humanity* dan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan ”X” Bandung.
4. Terdapat hubungan positif antara komponen *mindfulness* dan *life satisfaction* pada ibu yang memiliki anak autis di Yayasan ”X” Bandung.