

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Memiliki buah hati merupakan dambaan dari setiap orangtua agar menjadi keluarga yang sempurna. Setiap orangtua memiliki satu gambaran atau impian bahwa anaknya akan lahir dengan kondisi fisik dan mental yang normal, sehingga mengungkapkan perasaan banggadengan menceritakan kelebihan dan kesuksesan anaknya kepada sanak keluarga, tetangga dekat maupun jauh.

Seorang anak dikatakan tumbuh terlihat dari perubahan fisik yang dapat diukur secara kuantitas dari masa kemasa dan dari satu peringkat keperingkat berikutnya dan perkembangan dapat dilihat dari perubahan secara kualitas dengan membandingkan sifat terdahulu dengan sifat yang sudah terbentuk (Papalia, 2001).

Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap anak akan berbeda satu sama lain. Nyatanya, anak-anak didunia ini tidak seluruhnya terlahir secara normal. Permasalahan yang muncul dapat berupa gangguan pada tahap perkembangan fisik, gangguan bahasa, gangguan emosi, maupun gangguan sensori motorik (psikis). Bentuk kelahiran anak dengan gangguan fisik maupun psikis biasa disebut dengan Anak Berkebutuhan Khusus.

Menurut data dari Tim Nasional Percepatan Pengurangan Kemiskinan (TNP2K) tahun 2011, jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia adalah sekira 18 ribu anak. Di tahun yang sama, pemerintah Indonesia pun telah mengesahkan UN *Convention on the Rights of Persons with Disabilities* (UNCRPD) atau Konvensi Mengenai Hak-hak Penyandang Disabilitas dengan undang-undang Nomor 19 Tahun

2011, sebagai salah satu usaha untuk menjamin persamaan hak untuk anak-anak berkebutuhan khusus. (republika.co.id)

Melahirkan anak dengan karakteristik berkebutuhan khusus akan menjadi kesulitan tersendiri bagi orangtua, khususnya bagi seorang ibu. Seorang ibu mengalami tekanan mengenai perawatan dan penanganan langsung pada anaknya yang berkebutuhan khusus karena pada umumnya ibu dianggap sebagai individu yang memiliki kedekatan emosional tertinggi dengan anaknya.

Hambatan dan penyesuaian diri pun tidak berhenti pada saat kelahiran anak saja, tetapi terus berlanjut ketika orangtua membesarkan anak. Bagi orangtua dengan anak berkebutuhan khusus menjadi sebuah peristiwa hidup yang tidak terduga dan tidak dapat diantisipasi, sekaligus mengarahkan orangtua pada pengalaman yang traumatis (Seligman & Darling, 1997).

Sebagian anak berkebutuhan khusus mungkin tidak memiliki kekuatan yang dibutuhkan untuk mengurus diri, sehingga bagi orangtua dapat diartikan sebagai tahun demi tahun yang penuh dengan kekhawatiran dan kelelahan (Martin & Colbert, 1997). Keluarga menjadi pihak utama yang seharusnya mendukung anak berkebutuhan khusus untuk hidup dan berkembang sesuai haknya, meskipun seringkali keberadaan anak berkebutuhan khusus di tengah keluarga menimbulkan problem yang sangat berat.

Dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus ibu mengalami kelelahan fisik karena kurang memiliki waktu untuk beristirahat. Selain itu, ibu kesulitan untuk membagi perhatiannya antara anak dan suaminya, tambahan pengeluaran keuangan untuk kebutuhan anak berkebutuhan khusus sehingga seringkali hal ini membuat mereka merasa kelelahan dan tidak bebas karena kehadiran anak berkebutuhan khusus menambah tugas-tugasnya, dan mereka tidak dapat melakukan aktivitas yang

disukainya, seperti menghabiskan waktu dengan suami dan teman mereka atau meneruskan karir di pekerjaan mereka.

Menurut Dra. Heryanti Satyadi M.Si., *psikolog*, salah seorang Psikolog dari *I Love Psychologist*, orang tua perlu memiliki perhatian yang lebih untuk membesarkan ABK karena anak-anak ini berbeda dari anak pada umumnya. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah anak yang dalam proses pertumbuhan atau perkembangan mengalami kelainan atau penyimpangan fisik, mental-intelektual, sosial dan atau emosional dibanding dengan anak-anak lain seusianya, sehingga mereka memerlukan perlakuan khusus.

Salah satu komunitas yang berkaitan dengan anak berkebutuhan khusus di kota Bandung adalah Percik Insani. Percik Insani merupakan komunitas para orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus, bersama dengan para pemerhati, para ahli dan praktisi, sebagai sarana perjumpaan, *sharing*, dan berbagi pengetahuan atau pengalaman. Tujuannya yaitu ‘bersama-sama memberikan perhatian dan kasih kepada sesama manusia yang “berkebutuhan khusus” dengan cara mengembangkan potensi individu berkebutuhan khusus menjadi manusia yang seutuhnya,’ seperti yang dilansir dari laman situs resminya.

Menurut survey awal peneliti terhadap 5 Ibu yang bergabung di komunitas Percik Insani, para ibu menunjukkan respon yang beragam. Seorang ibu bercerita, ketika anak yang dilahirkannya didiagnosis mengalami *down syndrome*, ia mengalami *shock* yang hebat. Berbagai perasaan berkecamuk dalam dirinya; merasa tidak percaya akan berita itu, sedih langsung menyergap, menolak kenyataan itu, dihantui perasaan bersalah mengapa harus melahirkan anak dengan kondisi seperti itu, membayangkan anak itu akan tumbuh dan berkembang berbeda dengan anak lain, hati selalu dilanda keragu-raguan, membutuhkan waktu yang lama untuk bisa

dengan lancar mengucapkan kata *down syndrome*. Kekhawatiran lain yang dirasakan oleh ibu adalah masa depan anak berkebutuhan khusus itu sendiri. Ibu merasa cemas akan masa depan anak mengingat kurangnya kemampuan sosialisasi dan komunikasi anak berkebutuhan khusus, yang akan menyulitkan mereka untuk membangun relasi dengan orang lain.

Pengalaman lain berasal dari seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sejak ia mengetahui bahwa anaknya adalah berkebutuhan khusus, ia merasa malu mengakui keberadaan anaknya yang berkebutuhan khusus dan memandang gangguan perkembangan yang dialami oleh anaknya sebagai aib. Perlu waktu tahunan untuk bisa menerima keadaan anaknya tersebut. Setelah itu ia memutuskan untuk mendedikasikan hidupnya untuk anaknya tersebut dan ia mencurahkan perhatian sepenuhnya kepada anak tersebut. Ia menganggap bahwa dengan kehadiran anaknya yang berkebutuhan khusus, ia dapat berubah menjadi seorang yang penyabar dan penyayang. Setiap kejadian yang ia lalui bersama anaknya sangat berkesan bagi dirinya.

Ibu lain bercerita, ketika mengetahui anaknya didiagnosis autisme, hampir setiap malam ia menangis di samping tubuh anaknya yang sedang tertidur pulas. Ia menyesali diri sendiri, bahkan hampir menyalahkan Tuhan, kenapa harus ia yang mengalami hal ini. Semua teori ilmu tentang bagaimana mendidik dan mengasuh anak yang selalu ia pelajari semenjak hamil sia-sia. Semua harapan dan mimpi-mimpi indah untuk memiliki anak yang membanggakan terhapus. Ia merasa minder melihat anak-anak lain mencapai prestasi tertentu sedangkan anaknya untuk memakai baju sendiri pun tidak mampu dilakukannya.

Ibu selanjutnya bercerita ia sempat mengalami masa-masa *shock* yang luar biasa saat mengetahui anaknya berkebutuhan khusus. Namun kemudian ia sadar, ia harus

berbuat sesuatu untuk kesembuhan anaknya. Ia bersama suaminya mendatangi ahli pediatrik untuk memberikan terapi pada anaknya. Mahalnya biaya terapi menjadikan hal tersebut menjadi beban lain yang harus dihadapinya.

Ada juga ibu yang pada awalnya ia merasa malu dan minder karena memiliki anak berkebutuhan khusus. Seiring dengan waktu ia bisa membuka hatinya untuk tetap melanjutkan hidup dan merawat anaknya tersebut dengan membawa anaknya ke luar kota untuk diterapi seminggu sekali di kota tersebut. Ia rela mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk perawatan serta pengobatan anaknya agar anaknya yang berkebutuhan khusus dapat memiliki kemajuan perkembangan yang pesat.

Berdasarkan data diatas, maka dapat dikatakan bahwa memiliki anak berkebutuhan khusus benar-benar menguras tenaga, pikiran bahkan perasaan, menyita waktu, terlebih biaya yang tidak sedikit untuk berbagai pengobatan, terapi yang harus dijalani serta alat-alat bantu yang dibutuhkan oleh anak berkebutuhan khusus tersebut. Mahalnya biaya pengobatan dan terapi bagi anak-anak berkebutuhan khusus di Indonesia, untuk 90 menit hingga 120 menit pertemuan dengan tenaga terapis, para orang tua harus merogoh kocek antara 100 ribu hingga 150 ribu rupiah. Hal tersebut tentu saja sangat mahal lantaran dalam satu hari, idealnya mereka bertemu terapis tiga sampai empat kali pertemuan. Jika dihitung 100 ribu rupiah misalnya, maka dalam satu hari, dibutuhkan 300 sampai 400 ribu rupiah. Dan jika dihitung satu bulan dengan frekuensi pertemuan hampir tiap hari, maka orang tua yang anaknya mengidap autis harus membayar sekitar 9 juta rupiah tiap bulan. Ini ditambah biaya obat-obatan, alat-alat peraga dan perangsang anak, sampai biaya konsultasi kepada ahli. Untuk sekali konsultasi saja bisa mencapai 500-1 juta rupiah jika konsul ke ahli kenamaan. (tribunnews.com). Kehadiran anak berkebutuhan khusus membuat ibu merasa terbeban secara emosi maupun ekonomi. Selain itu ibu

dengan anak berkebutuhan khusus dituntut agar lebih memahami mengenai perkembangan anak dengan kemampuan yang bervariasi, konsisten memberikan perhatian dan kepedulian serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh anak. Ibu juga harus aktif memperbaharui pengetahuan mengenai berkebutuhan khusus. Mengasuh, mendidik, melatih dan membesarkan anak berkebutuhan khusus dapat menjadi beban bagi para ibu karena memiliki pekerjaan ekstra yang melampaui apa yang seharusnya dilakukan.

Perlakuan ibu terhadap anak berkebutuhan khusus pun berbeda-beda antara ibu yang satu dengan ibu yang lain tergantung dari penerimaan ibu terhadap ketidaksempurnaan anaknya. 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, hal ini akan membantu sang ibu dalam menghadapi anaknya yang berkebutuhan khusus. Ibu juga dapat memandang kehidupannya secara lebih positif. Berbagai tindakan terhadap diri sendiri ini dapat membangun rasa empati, kesabaran, dan ketekunan dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Sebaliknya, apabila ibu terlalu fokus dalam memandang ketidaksempurnaan anaknya menjadikan ibu kurang menyadari bahwa anak berkebutuhan khusus juga memiliki kelebihan yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang kehidupan anak di masa yang akan datang. Hal inilah yang membuat ibu merasa tertekan, khawatir, cemas, dan kurang menikmati hidupnya.

Kemampuan untuk menghibur diri dan peduli pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan 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 terbuka dengan penuh kesadaran daripada terpaku dan membesar-besarkannya dikonsepsikan sebagai *self-compassion* (Neff,2003).

*Self-compassion* didefinisikan sebagai adanya keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan, memberikan kebaikan dan pengertian pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003).

Ada tiga komponen *self-compassion* yang ditunjukkan yakni *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Bila disadari dan dimanfaatkan ketiga komponen ini dapat memberikan pengaruh terutama saat menghadapi masa-masa sulit dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus.

Komponen *self-kindness* merujuk pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, perlu memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kebaikan, kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi saat diri sendiri mengalami kegagalan atau penderitaan. Sedangkan *sense of common humanity* adalah kesadaran individu bahwa kegagalan, kesulitan, dan tantangan adalah bagian dari hidup manusia dan merupakan milik semua orang, bukan hanya dirinya sendiri. *Mindfulness* adalah keadaan untuk menerima pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan keadaan yang muncul sebagaimana adanya tanpa menghakimi, menekan atau menyangkalnya.

Dengan adanya pemahaman mengenai berbagai kesulitan yang dihadapi oleh ibu dengan anak berkebutuhan khusus, *self-compassion* sangat dibutuhkan dalam merawat, membimbing, dan membesarkan anak. Kemampuan-kemampuan inilah yang diharapkan dimiliki oleh ibu dengan anak berkebutuhan khusus agar mereka dapat menghadapi hambatan-hambatan yang dialami.

Melihat pentingnya kemampuan ketenangan diri, penguasaan diri, dan kepedulian pada diri sendiri ketika ibu mengalami kegagalan dalam merawat anak berkebutuhan khusus, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Studi Deskriptif mengenai derajat *Self-Compassion* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” Kota Bandung, yang terdiri dari komponen *Self-Kindness*, *a sense of common humanity*, dan *Mindfulness*”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari berbagai pemaparan diatas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *self-compassion* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” Kota Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran *self-compassion* ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” Kota Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi-rendahnya *self-compassion* (*self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*) pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” Kota Bandung.

## 1.4 Kegunaan Penelitian

### 1.4.1 Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoretis dalam penelitian ini adalah:

- 1) Menambah informasi mengenai *self-compassion* khususnya *self-compassion* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus bagi bidang Psikologi, Perkembangan, dan Psikologi Positif.
- 2) Memberikan masukan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*.

### 1.4.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dalam penelitian ini adalah:

- 1) Memberikan informasi kepada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” Kota Bandung, mengenai *self-compassion* yang dimiliki setiap orangtua. Diharapkan mereka dapat menggunakan informasi ini untuk memahami diri dan sebagai bahan pertimbangan bagaimana memerlakukan anak berkebutuhan khusus yang dimilikinya.
- 2) Memberikan manfaat bagi para ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” Kota Bandung, agar lebih dapat menyadari manfaat dari *self-compassion* sehingga dapat mengoptimalkannya.
- 3) Memberikan informasi tentang sejauh mana *self-compassion* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” Kota Bandung, agar dapat dilakukan pengamatan dini melalui seminar atau diskusi di komunitas anak berkebutuhan khusus.

## 1.5 Kerangka Pemikiran

Ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang terstigma oleh keterbatasan anaknya mengalami kelelahan karena tuntutan pengasuhan tambahan, terisolasi secara sosial, dan terbebani biaya finansial atas pengasuhan sang anak, yang mungkin menyebabkan kesulitan yang lebih besar (Blacher & Baker, dalam Martin & Colbert, 1997). Mengasuh, mendidik, melatih, dan membesarkan anak berkebutuhan khusus dapat menjadi beban bagi para ibu karena mereka memiliki pekerjaan ekstra yang melampaui apa yang seharusnya bisa dilakukan. *Self-compassion* ibu dengan anak berkebutuhan khusus dapat mengurangi beban-bebannya sendiri seperti yang telah diuraikan sebelumnya. Seperti yang dikatakan oleh Neff, *self-compassion* yaitu adanya keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari dari penderitaan tersebut, memberikan pengertian dan kebaikan pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.

Ada tiga komponen *self-compassion* yang ditunjukkan yakni *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Bila Ibu dengan anak berkebutuhan khusus menyadari dan memanfaatkan ketiga komponen ini maka dapat memberikan manfaat dalam penanganan anak berkebutuhan khusus.

Komponen *self-kindness* (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) kemampuan untuk memahami dan menerima diri apa adanya, serta mentoleransi, menyayangi, dan juga memberikan perhatian tanpa mengkritik diri sendiri. Bila dikaitkan dengan kondisi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka *self-kindness* merupakan kemampuan ibu untuk memahami, menerima diri apa adanya, menyayangi, dan

memberikan perhatian tanpa mengkritik diri sendiri dalam menjalani kehidupan sebagai seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan tidak menyalahkan diri sendiri dan tidak merasa malu karena telah melahirkan anak berkebutuhan khusus, merupakan titik awal dari *self-kindness* yang tentunya akan meningkatkan toleransi terhadap kesulitan-kesulitan yang dialami. Dengan begitu, Ibu mencegah hal-hal pengkritikan terhadap dirinya sendiri.

Di sisi lain, bila seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat toleransi yang rendah, secara tidak langsung menambah kesulitan yang dialaminya, sehingga akan lebih merasa malu, gagal dan kecewa telah melahirkan anak berkebutuhan khusus (*self-judgment*). Kesulitan atau kegagalan lain yang dirasakan oleh sang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung ketika sang ibu membandingkan anaknya dengan anak lain yang tidak berkebutuhan khusus, ibu malu terhadap keterbatasan anaknya yang secara fisik terlihat berbeda dengan anak non-berkebutuhan khusus.

Komponen *a sense of common humanity* (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) memberikan pandangan bahwa kegagalan dan masalah adalah hal yang lumrah sebagai manusia. Jika ibu dengan anak berkebutuhan khusus memandang keadaan ini bukan hanya ia saja yang mempunyai anak berkebutuhan khusus dan bahwa beberapa ibu lain mengalami hal yang serupa dengan anaknya, maka ibu tidak akan merasa sendiri dalam kesulitannya dan tidak merasa minder (*common humanity*). Dengan mengingat orang lain juga mengalami penderitaan yang sama, bahkan mungkin lebih buruk, akan membuat individu melihat suatu kejadian dalam perspektif yang lebih luas. Apabila seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus memiliki *a sense of common humanity* yang rendah, saat mereka gagal, mereka lebih senang untuk menyendiri dan tidak terhubung dengan lingkungan di sekitar,

dibandingkan menganggap ketidaksempurnaan mereka sebagai pengalaman yang wajar dialami semua manusia (*Isolation*). Hal ini membuat individu membenci dirinya sendiri dan memunculkan perasaan tidak layak untuk tetap terhubung dengan orang lain, untuk itulah individu memilih untuk menyendiri.

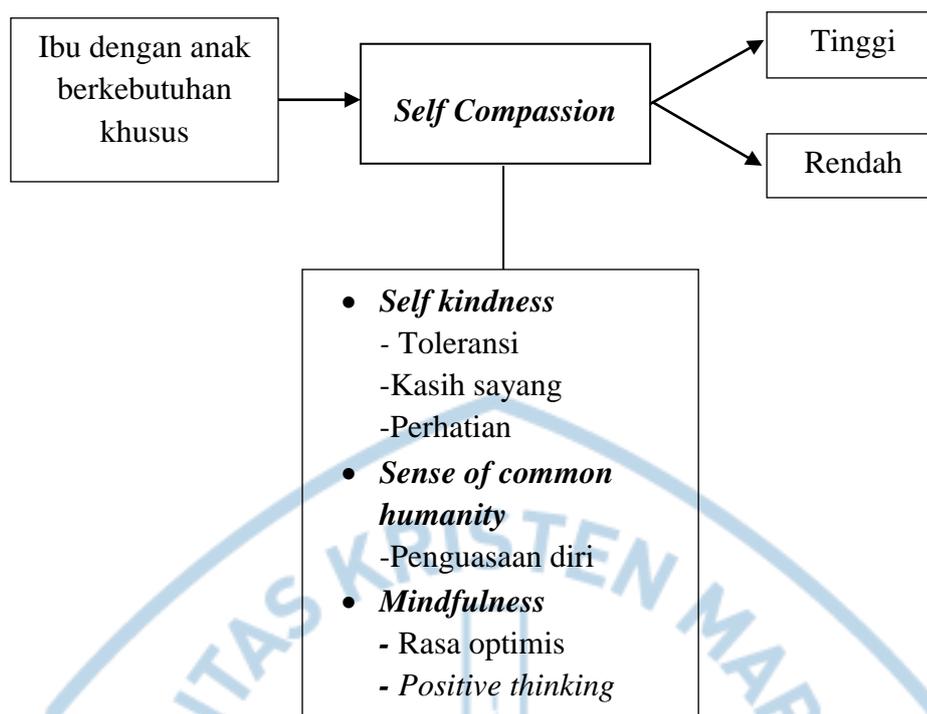
Komponen *mindfulness* (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) adalah keadaan menerima pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan keadaan yang muncul sebagaimana adanya, tanpa menghakimi, menekan atau menyangkalnya. Jika kesulitan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung dipandang secara objektif, dapat membuat ibu lebih optimis terhadap masa depan anak. Ibu dengan anak berkebutuhan khusus menjadi tidak terpaku pada kekurangan anak, melainkan dapat melihat kelebihan yang dimiliki oleh anak. Ibu dapat berusaha untuk mencari tempat terapi yang sesuai dengan kebutuhan anaknya. Komponen *mindfulness* memberi kesadaran akan kemampuan menyeimbangkan emosi, sehingga tidak perlu menolak ataupun mengabaikan, akan tetapi juga tidak memikirkannya dengan berlebihan; sehingga membuat tertekan. *Mindfulness* merujuk pada keseimbangan emosi yang diperlukan, sehingga masalah yang dihadapi tak perlu membuatnya merasa tenggelam atau meratapi nasib berlama-lama. Apabila ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung memiliki *mindfulness* yang rendah akan membuat penilaian ibu terhadap diri terbungkus oleh reaksi emosional berlebihan yang mendominasi kehidupan nyata mereka sehari-hari. Reaksi *over-identification* ini muncul ketika ibu berusaha menghindari untuk melihat kekurangan atau sesuatu yang buruk tentang dirinya secara nyata.

Secara garis besar, ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung dikatakan memiliki *Self-compassion* yang tinggi apabila ibu dengan

anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung memiliki komponen *self-kindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness* yang tinggi. Ibu memahami kekurangannya dalam mengasuh dan membesarkan anak berkebutuhan khusus tanpa mengeritik dirinya sendiri. Ibu memberikan rasa aman dan perlindungan terhadap dirinya dan menyadari bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kehidupan. Pada saat yang bersamaan, ibu bisa melepaskan keinginannya untuk menjadi lebih baik dari orang lain sehingga dapat melihat kekurangan atau kegagalan yang dihadapi secara objektif tanpa menghidar atau melebih-lebihkan hal tersebut. *Self-compassion* yang tinggi akan memberikan manfaat bagi ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung, yaitu ibu akan memiliki emosi yang lebih stabil (*emotional resilience*) dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, memiliki *self-esteem* yang tinggi sehingga meningkatkan kepercayaan diri dalam merawat anaknya dan berorientasi pada perkembangan diri (*motivation and personal growth*), dan memiliki kebahagiaan hidup (*well-being*).

Sedangkan *self-compassion* dikatakan rendah apabila ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas “X” kota Bandung memiliki komponen *self-kindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness* yang rendah atau salah satu dari komponennya rendah. Ibu akan terus menerus mengeritik diri saat mengetahui bahwa anaknya berkebutuhan khusus dan saat ibu mengalami kegagalan dalam merawat anak yang berkebutuhan khusus. Ibu memerhatikan kekurangan yang ada tanpa melihat kelebihan yang dimilikinya, sehingga ibu menunjukkan pandangan yang sempit bahwa hanya dirinya yang memiliki kekurangan dan harus menghadapi kegagalan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, dan ibu juga melebih-lebihkan kegagalan yang dihadapinya saat ini.

Kerangka pemikiran dapat dijabarkan dalam bagan sebagai berikut:



**Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir**

Data sosiodemografis dari responden digunakan untuk menemukan dan mengenali keadaan-keadaan yang berkaitan dengan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yaitu, nama, usia, tingkat pendidikan terakhir, dan pekerjaan serta identitas anak yaitu: nama, usia, tingkat pendidikan, dan urutan anak berkebutuhan khusus dalam keluarga.

## 1.6 Asumsi

1. Ibu dengan anak berkebutuhan khusus menghadapi hari-hari yang sulit dalam mengasuh anaknya yang berkebutuhan khusus.
2. Penghayatan pengalaman sehari-hari ibu dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus akan menjadi penentu dari *self-compassion*.
3. Tinggi dan rendahnya *Self-compassion* menandakan sejauh mana ibu menghadapi situasi sulit.