

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Menurut Diana Savitri Hidayati, *self compassion* memiliki pengertian yaitu suatu bahasan yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana seseorang bisa bertahan, memahami, dan memaknai dari sebuah kesulitan yang sedang dihadapi sebagai suatu hal yang positif. Sementara itu, menurut Germer, *self compassion* merupakan kondisi seseorang yang bersedia untuk tersentuh dan terbuka atas kesadarannya saat mengalami suatu kondisi yang tidak mengenakkan atau mengarah ke penderitaan akan tetapi individu tersebut tidak menghindari kondisi tersebut.¹

Kristin Neff mendefinisikan *self compassion* ialah bagaimana individu dapat memberikan perlakuan yang baik pada dirinya sendiri serta mengakui atas kekurangan yang ia miliki sebagai sesuatu yang wajar karena semua manusia pasti memiliki kekurangan.² Lebih lanjut, *self compassion* ini merupakan akar dari kebahagiaan seseorang. Artinya, apabila seseorang memiliki *self compassion* maka dapat dipastikan orang tersebut memiliki kebahagiaan. Hal ini dikarenakan apabila seseorang memiliki *self compassion* maka ketika ia mendapatkan kondisi yang sulit sekalipun, ia akan tetap menghadapinya dengan mencari serta

¹ Diana Savitri Hidayati, "Self Compassion dan Loneliness", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 3 No.1, (Januari, 2015), 155.

² Kristin Neff, *Self Compassion: The Proven Power Being of Kind to Your Self*, (Australia: HarperCollins Publishers, 2011), 6.

memahami makna di balik kondisi yang sulit tersebut daripada menghindari rasa sakit akan kondisi yang sulit yang dihadapi pada saat itu. Selain itu, *self compassion* ini dapat dijadikan sumber kekuatan baru untuk menemukan kemampuan atau potensi yang bisa jadi selama ini belum disadari oleh individu itu.

Penelitian Kristin Neff dan Pommier menjelaskan bahwa semakin meningkatnya kemampuan menyayangi pada diri sendiri (*self compassion*) maka akan mendorong pula untuk meningkatnya kepedulian kepada individu lain.³ Definisi ini berkaitan dengan asal usul atau filosofi yang diadaptasi dari filosofi Buddha yang diartikan sebagai kasih sayang diri. Namun, secara bahasa *self compassion* ini berasal dari bahasa Yunani yang memiliki arti menderita, menjalani, atau mengalami. Istilah *compassion* ini pertama muncul dilatarbelakangi oleh bentuk kepedulian individu atau bagaimana individu mampu ikut merasakan atas penderitaan yang sedang dialami oleh orang lain. Namun, sebelum memberikan kasih sayang atau bentuk kepedulian kepada orang lain maka menurut Kristin Neff memberikan kasih sayang pada diri sendiri akan memunculkan kepedulian dan tumbuhnya kasih sayang terhadap orang lain. *Self compassion* ini dapat membantu individu dalam memahami dirinya sendiri sehingga dapat mengenal titik kelemahan dan mencari strategi yang paling efektif untuk pemecahan masalah.⁴ Hal ini menandakan bahwa *self compassion* ini sebagai “merangkul” emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai kebaikan

³ Ibid, 4.

⁴ Hutomo Widhi Rananto dan Farida Hidayati, “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang”, *Jurnal Empati*, Vol.6 No.1, (Januari, 2017), 234.

(*kindness*), dan perasaan terhubung dengan individu lainnya (*sense of shared common humanity*). Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa *self compassion* dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

Akan tetapi, perlu diketahui bersama bahwa konsep *self compassion* ini berbeda dengan “mengasihani diri sendiri”, karena apabila individu merasa kasihan pada orang lain, mereka biasanya merasa sangat terpisah dan terputus dari mereka dan akan cenderung menyatakan “untungnya masalah dia bukan masalah saya”. Pada konsep “mengasihani diri sendiri”, individu tersebut akan cenderung tenggelam dalam masalah yang mereka hadapi dan melupakan satu hal yaitu bahwa orang lain di luar sana bisa jadi memiliki masalah yang sama seperti yang sedang dialaminya. Bahkan, mereka akan cenderung mengisolasi diri mereka dan merasa bahwa hanyalah ia orang satu-satunya yang merasakan penderitaan itu. Berbeda dengan konsep *self compassion* (welas asih), akan merasa terhubung dengan orang lain dan sadar betul bahwa penderitaan, kesulitan, kekurangan serta kegagalan merupakan hal yang wajar dan sering dialami oleh orang lain.⁵

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan upaya dari seseorang dalam mengasihani dirinya sendiri dengan tetap menjalani serta mencari solusi atas kesulitan atau penderitaan yang sedang dialami, karena sejatinya segala bentuk kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang sering dialami manusia lainnya.

⁵ Kristin Neff, “Self Compassion: An Alternative Coceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”, *Self and Identity*, Vol. 2 No.2 (2003), 88.

2. *Self Compassion* Menurut Pandangan Islam

Adapun tokoh filsafat lain yang senang meneliti terkait konsep dari sebuah agama / ketuhanan serta telah beberapa kali menerbitkan karya – karyanya dalam bentuk buku yakni Karen Armstrong. Armstrong juga beberapa kali menyampaikan bahwa bentuk *compassion* ini ada pada setiap ajaran agama – agama seperti ajaran dalam agama Islam. Didalam agama islam sendiri diajarkan untuk tolong menolong, berbelas kasih, dan adanya simpati dan empati. Sehingga menurut Karen Armstrong kita sebagai manusia yang beragama harusnya mendalami ajaran agama yang dianut, karena disanalah bentuk *compassion* yang sesungguhnya.⁶ Sebagaimana pengertian *compassion* menurut Karen Armstrong ialah “So “*compassion*” means “to endure (something) with another person,” to put ourselves in somebody else’s shoes, to feel her pain as though it were our own and to enter generously into his point of view.”⁷ Pengertian *compassion* menurut Karen Armstrong ini memiliki konsep yang sama dengan Kristin Neff yang dimana dalam *self compassion* Kristin Neff terdapat komponen *self kindness, common humanity, mindfulness*. Ketiga komponen ini memiliki arti yang hampir sama dengan pengertian *compassion* dari Karen Armstrong yakni bagaimana diri kita mampu menempatkan di posisi orang lain serta melihat segala sesuatu dari perspektif yang luas.

Self compassion menurut pandangan Kristin Neff yang sudah dijelaskan pada bagian sebelumnya ialah bagaimana individu dapat memberikan perlakuan

⁶ Desrtiana Saraswati, Pluralisme Agama Menurut Karen Armstrong, *Jurnal Filsafat* Vol. 23, Nomor 3, Desember 2013, 195.

⁷ Karen Armstrong, *Twelve To a Compassionate Life*, Live from the New York Public Library, January 11, 2011, 9-10

yang baik pada dirinya sendiri dengan tetap mencari solusi atas kesulitan atau penderitaan yang sedang dialami, karena sejatinya segala bentuk kesulitan atau penderitaan merupakan hal yang wajar dan sering dialami oleh manusia lainnya.⁸ Jika kita menelisik pengertian *self compassion* ini ada kecenderungan pengertian yang sama dalam konsep Islam sendiri, yaitu terkait tawakkal. Tawakkal sendiri memiliki definisi yaitu bahwa Allah lah yang akan menyelesaikan urusan umat-Nya. Akan tetapi, tawakkal ini bukan semata-mata manusia pasrah atas masalah yang ia hadapi namun ada usaha dari manusia untuk menyelesaikan masalahnya dengan mencari solusi dan setelahnya baru ia menyerahkan kepada Allah SWT.⁹

Pengertian tawakkal sendiri diambil dari kata *Wakil* yang memiliki arti dzat atau orang yang mengurus atau menyelesaikan urusan yang mewakilkan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa tawakkal ialah menyerahkan segala urusan kepada wakilnya. Wakil di sini ialah Allah SWT, sehingga dapat dipahami bahwa manusia di sini menyerahkan serta mengandalkan Allah dalam menyelesaikan urusan manusia. Sementara itu, menurut Kamus Modern Bahasa Indonesia, tawakkal sendiri ialah apabila seseorang telah melakukan suatu usaha maka langkah selanjutnya ialah menyerahkan selanjutnya ialah menyerahkan segala keputusan atau hasil kepada Allah yang Maha Kuasa.¹⁰

Menurut M. Quraish Shihab, tawakkal ini bukan semata-mata pasrah atau menyerahkan semuanya kepada Allah akan tetapi harus ada usaha-usaha yang dijalankan oleh manusia dalam penyerahan itu sehingga setelah usaha tersebut

⁸ Ahmet Akin dan Umran Akin, "Does *Self – Compassion* Predict Spiritual Experience of Turkish University Student", *Journal of Religion and Health*, Vol.56, (Pebruari, 2017),

⁹ Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakkal*, (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), 15.

¹⁰ M. Arli Rusandi dan Ledy Oktavia Liza, "Integrasi Konsep Tawakkal Sebagai Alternatif Strategi Konseling", *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, (2017), 184.

dijalankan maka manusia harus percaya sepenuhnya atas hasil yang akan dicapainya nanti. Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua unsur dalam memaknai tawakal ini, yaitu ikhtiar dan juga berserah diri kepada Allah SWT. Lebih lanjut lagi, M. Quraish Shihab menuturkan bahwa sesungguhnya antara iman, Islam, dan tawakal ialah satu bagian yang sulit dihilangkan. Artinya, apabila ada iman maka seharusnya ada Islam dan tawakal, begitupula untuk yang lainnya. Mengingat kembali definisi dari iman ialah kepercayaan hati, sementara Islam ialah tindakan atau pelaksanaan. Apabila seseorang dalam dirinya memiliki iman dan Islam maka orang tersebut tentunya bertawakal kepada Allah SWT.¹¹

Konsep tawakal dalam Islam terkait qadha serta qadar yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT. Pengertian qadha sendiri ialah keputusan, sementara qadar ialah ketentuan. Bagi manusia ketika telah mengimani qadha dan qadar harusnya telah memiliki pengertian bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri manusia merupakan bagian dari qadha dan qadar yang harus mereka imani. Hal ini sama dengan fenomena yang diambil oleh peneliti bahwa adanya sikap mengimani qadha dan qadar yang telah ditetapkan oleh Allah SWT ketika di masa sulit sekalipun, para orang tua tetap memiliki sikap positif dan dapat melaluinya dengan terus mencari solusi terbaik untuk anak-anak mereka. Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hadid ayat 22, Allah SWT telah berfirman yang berbunyi:¹²

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۗ
إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

¹¹ Abdul Ghoni, "Konsep Tawakal dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam: Studi Komparasi Mengenai Konsep Tawakal Menurut M.Quraish Shihab dan Yunan Nasution", *Jurnal An-Nuha*, Vol.3 No.2, (Desember, 2016), 112.

¹² Q.S. Al-Hadid (57): 22.

“Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah”.

Dalam firman Allah SWT yang lain, yaitu pada al-Qur’an Surat At-Talaq ayat 3, yang berbunyi:¹³

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu”.

Menurut Al-Qusyairi, tawakal ini berkaitan dengan ridha, karena ridha merupakan hasil dari tawakal. Apabila seseorang telah tawakal maka orang tersebut akan ridha. Pengertian ridha sendiri yaitu sikap kerelaan hati untuk menerima setiap kejadian baik berupa musibah, kesulitan ataupun keadaan yang kurang mengenakkan. Al-Qusyairi menjelaskan lagi bahwa ridha ini juga berkaitan dengan ridha terhadap Allah SWT, ridha terhadap apa yang datang dari Allah, dan berkaitan dengan apa yang telah ditetapkan oleh Allah SWT karena pada dasarnya manusia dapat berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan apa yang diinginkan akan tetapi manusia tidak bisa menetapkan keberhasilannya sendiri. Artinya, hanya Allah SWT lah sebagai penentu dari segalanya, sehingga apa yang belum baik menurut manusia bisa jadi baik menurut Allah.¹⁴ Hal ini juga

¹³ Q.S. At-Talaq (65): 3.

¹⁴ Ghoni, “Konsep Tawakal dan Relevansinya...”,113.

sesuai dengan firman Allah SWT dalam al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 216, yang berbunyi:¹⁵

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

"Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui".

Sementara itu, seseorang yang telah ridha biasanya dapat tercermin dari sikap qana'ah. Qana'ah sendiri merupakan sikap seseorang yang merasa bersyukur atas apa yang telah Allah berikan kepadanya.¹⁶ Qanaah sendiri memiliki pengertian menerima dengan cukup. Menurut Hamka, terdapat 5 perkara di dalam Qana'ah, diantaranya ialah: a) menerima dengan rela akan apa yang ada, b) memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas, dan berusaha c) menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan, d) bertawakal kepada Tuhan, e) tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Kelima perkara inilah yang disebut sebagai qanaah. Qana'ah ini pulalah yang disebut oleh Rasulullah sebagai kekayaan yang sesungguhnya. Hal ini berasal dari sabda Rasulullah: "Bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan ialah kekayaan jiwa". Hadits ini menjelaskan kepada kita bahwa kekayaan itu bukan tentang seberapa banyaknya harta yang dimiliki akan tetapi kaya ialah bagi mereka yang merasa cukup dengan apa yang ada, tidak merasa kurang, apalagi cemburu dengan kepunyaan orang lain, bukan orang yang

¹⁵ Q.S. Al-Baqarah (2): 216.

¹⁶ A. Jamil Wahab, "Sikap Ridha dan Stres Pascatrauma Korban Bencana Alam", <http://lpbinu.org/sikap-ridha-dan-stres-pascatrauma-korban-bencana-alam/>, Diakses pada tanggal 14 November 2020.

meminta kepada yang lain dengan terus menerus. Kalau masih meminta tambah, tandanya ia masih miskin.¹⁷ Allah SWT telah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Az-Zumar Ayat 49, yang berbunyi:¹⁸

فَاذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا نَا ۖ ثُمَّ إِذَا حَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِنَّا ۖ قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ ۗ عَلَىٰ عِلْمٍ ۗ بَلْ هِيَ
فِتْنَةٌ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

"Maka apabila manusia ditimpa bencana dia menyeru Kami, kemudian apabila Kami memberikan nikmat Kami kepadanya dia berkata, Sesungguhnya aku diberi nikmat ini hanyalah karena kepintaranku. Sebenarnya, itu adalah ujian, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui".

Dengan demikian, tawakal yang dimaksudkan di sini ialah usaha disertai doa yang dilakukan oleh manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dan apabila seseorang telah bertawakal maka ia akan ridha terhadap segala keputusan dan ketentuan yang Allah berikan kepada manusia. Bentuk dari ridha sendiri di sini yaitu dengan bersyukur, bentuk dari bersyukur di sini merujuk pada qana'ah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara tawakal, ridha, serta qana'ah memiliki keterkaitan. Seseorang dikatakan bertawakal apabila ia telah melakukan suatu usaha dan disertai dengan berdoa kepada Allah. Hasil dari tawakal semata-mata merupakan ketetapan dari Allah SWT sehingga apabila ketetapan tersebut sesuai atau tidak dengan tawakal manusia maka sudah seharusnya manusia tersebut harus tetap bisa menerima. Kondisi menerima ini dalam Islam dinamakan ridha. Bentuk dari ridha ini biasanya tercermin dengan sikap qana'ah, yaitu bersyukur.

¹⁷ Novi Maria Ulfah dan Dwi Istiyani. "Etika Dalam Kehidupan Modern: Studi Pemikiran Sufistik Hamka", *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol.2 No.1, (2016), 100.

¹⁸ QS. Az-Zumar (39): 49.

3. Komponen *Self Compassion*

Menurut Kristin Neff, ada 3 komponen *self compassion* yang ketiganya memiliki keterkaitan, yaitu: ¹⁹

a. *Self Kindness*

Self-kindness merupakan kemampuan seseorang untuk memahami serta dapat menerima dirinya dengan apa adanya dengan cara memberikan kebaikan pada dirinya sendiri dan tidak menyakiti ataupun menghakimi dirinya sendiri. Sehingga apabila individu tersebut menghadapi kenyataan akan kondisi yang kurang mengenakkan, ia mampu memahami dirinya sendiri dan tidak menyakiti ataupun mengabaikan dirinya apabila menghadapi masalah.²⁰

Self-kindness ini lebih mengacu pada kecenderungan untuk menjadi supportif dan simpatik terhadap diri kita sendiri ketika memperhatikan kekurangan pribadi daripada menilai diri sendiri dengan kasar atau tidak menghakimi dirinya dengan mengkritik. Oleh sebab itu, mengkritik dan menilai diri sendiri bukanlah solusi akan tetapi bagaimana individu itu mampu memberikan kelembutan serta rasa simpatik pada diri sendiri dan kesembuhan atas penderitaan itu akan hilang.²¹

b. *Common Humanity*

Common humanity adalah kesadaran yang dimiliki oleh individu bahwa segala bentuk kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan

¹⁹ Neff, *Self Compassion: The Proven Power...*, 30.

²⁰ Kristin Neff dan Christopher Gerner, "Self Compassion and Psychological Well-being", dalam J. Doty (ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*, Bab 27, (Oxford: Oxford University Press, 2017), 2.

²¹ *Ibid*, 3.

bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami dirinya saja melainkan dialami oleh setiap manusia sendiri. Hal ini menandakan bahwa memang pada dasarnya kesempurnaan tidak akan dapat dicapai oleh manusia, sehingga setiap manusia sudah pasti akan mendapat sebuah musibah atau mengalami penderitaan dan selalu muncul masalah di kehidupannya. Sehingga ada proses pengambilan perspektif yang sangat luas dan lebih inklusif, bahwa kegagalan atau kesulitan merupakan bagian dari menjadi manusia itu sendiri.²²

Common humanity ini mampu membantu seseorang merasa lebih terhubung dan memiliki koneksi dengan orang lain sehingga apabila individu tersebut merasakan sebuah kegagalan atau kesakitan maka ia tidak akan terlalu terisolasi atau bersedih atas kegagalan atau kesakitan itu. Namun lebih dari ini, *common humanity* ini mampu menempatkan situasi kita sendiri dalam suatu konteks yang lain, contohnya apabila seorang mahasiswa tidak mendapat nilai A maka ia akan merasa sedih serta kecewa dan menganggap ini merupakan akhir dari dunia perkuliahannya. Namun, tidakkah kita melihat bahwa di luar sana ada beberapa mahasiswa yang mendapat nilai B namun mereka tetap mensyukurinya. Kondisi inilah yang disebut kondisi terisolasi, akan tetapi apabila individu tersebut

²² Ibid, 4.

mampu melihat segala sesuatunya dari perspektif yang luas maka ia akan mempunyai *common humanity*.²³

c. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan bagaimana individu tersebut mampu melihat secara nyata dan menerima serta mampu menghadapi kenyataan tersebut tanpa menghakimi kondisi yang sedang dialaminya. Menurut Brown dan Ryan pada tahun 2003 (dalam Kristin Neff and Christopher Gerner, 2017), *mindfulness* ini melibatkan kesadaran akan pengalaman saat ini. Artinya, *mindfulness* ini melibatkan adanya pengalaman terbuka untuk melihat realitas yang ada pada saat ini, membiarkan pikiran, emosi, dan sensasi apapun memasuki kesadaran tanpa adanya penilaian, penginderaan, atau represi.²⁴

Mindfulness ini menjadi komponen penting dari *self compassion*. Hal ini karena penting bagi individu untuk menyadari bahwa ketika individu menderita atas kesulitan atau kegagalan maka *self compassion* / belas kasih ini ditujukan kepada dirinya sendiri. Karena terlalu banyak orang yang tidak mau mengakui atas rasa sakit / penderitaan yang mereka alami, terutama ketika ternyata rasa sakit itu berasal dari kritik diri mereka sendiri. Sehingga *mindfulness* ini menjadi komponen utama dan sangat diperlukan agar individu tidak terlalu mengidentifikasi dirinya dengan perasaan ataupun pikiran–pikiran negatif terhadap diri mereka sendiri.²⁵

²³ Ibid.

²⁴ Ibid, 6.

²⁵ Ibid.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Menurut Kristin Neff, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* sebagaimana yang telah diungkapkan, berikut penjelasannya: ²⁶

a. Jenis Kelamin

Kristin Neff menyatakan bahwa wanita cenderung merenung daripada pria. Artinya, wanita mampu mengalami kecemasan hingga depresi dua kali lipat dibanding pria. Hal ini didasari karena kita cenderung menerima hal positif begitu saja (mudah melupakan) akan tetapi jika ada sesuatu yang negatif telah terjadi maka pikiran manusia cenderung mengulang peristiwa tersebut layaknya rekaman yang diputar terus menerus hingga rusak. Perenungan peristiwa negatif di masa lalu inilah yang menyebabkan seseorang mengalami depresi, sementara itu perenungan terhadap masa depan inilah yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.²⁷

Hal senada diperkuat oleh penjelasan Kristin Neff yang menyatakan bahwa para perempuan memiliki *self compassion* yang rendah, karena para perempuan memiliki kebiasaan yaitu mengkritik serta menyalahkan dirinya sendiri, merasa bahwa dialah satu-satunya orang yang sedang menderita, dan sering tidak bisa melupakan kegagalan-kegagalan di masa lampau hingga memunculkan depresi. Hingga ada anggapan bahwa para perempuan hanya bertindak sebagai caregiver, yaitu

²⁶ Ismi Zulaehah dan Sri Kushartati, "Grateful Training to Increase Self Compassion Among Caregivers of Children With Down Syndrome", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 9 No.2, (Desember, 2017), 209.

²⁷ Neff, *Self Compassion: The Proven Power...*, 86.

mampu mempedulikan dan memberi rasa empati kepada orang lain namun mereka tidak menumbuhkan rasa kepedulian itu pada diri mereka sendiri.²⁸

b. Usia

Kristin Neff dalam penelitiannya di tahun 2012 yang berjudul “*The Relationship Between Self Compassion and Other Focused Concern Among Collage Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators*” mengangkat tema bahwa adanya perbedaan *self compassion* antara mahasiswa dengan orang dewasa. Di dalam penelitian tersebut, ia menyatakan bahwa para mahasiswa yang berada di usia dewasa muda masih berusaha membentuk identitasnya dan mungkin tidak memiliki pengalaman hidup yang diperlukan untuk memahami mengenai penderitaan mereka sendiri. Akan tetapi, orang dewasa yang lebih tua memiliki pemahaman akan penderitaan mereka karena mereka telah mengalami berbagai pengalaman hidup yang lebih panjang dan pengetahuan interpersonal yang lebih besar.²⁹

Hal senada juga diungkapkan oleh Kristin Neff dalam jurnal penelitiannya yang berjudul “*Self Compassion: An Alternative Coceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*” yang menyatakan bahwa adanya perbedaan usia dalam menyayangi diri sendiri. Hal ini didasari atas perkembangan berbagai literatur yang menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode kehidupan dengan *self compassion* yang

²⁸ Ibid.,152.

²⁹ Kristin Neff dan Elizabeth Prommier, “The Relationship Between Self Compassion and Other Focused Concern Among Collage Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators”, *Self and Identity*, Vol. 12 No. 2 (2013), 4.

rendah. Hal ini dikarenakan pada masa remaja, mereka akan secara terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain sebagai bagian dari pembentukan identitas diri mereka. Terlebih lagi pada masa remaja cenderung memiliki sikap egosentrisme yang tinggi. Sehingga hal inilah yang mengakibatkan *self compassion* pada masa remaja rendah.³⁰

c. Kecerdasan Emosi

Dalam bukunya yang berjudul “*Self Compassion: The Proven Power Being of Kind to Your Self*” Kristin Neff menyebutkan bahwa *self compassion* adalah bentuk dari kecerdasan emosional yang kuat. Artinya, mereka yang memiliki kecerdasan emosional memiliki kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional saat menderita atau di saat mereka mengalami sebuah musibah. Misalnya, satu penelitian mengamati reaksi orang-orang terhadap pembuatan video tugas yakni mengarang sebuah cerita anak-anak. Peserta tersebut kemudian diminta untuk menonton rekaman pertunjukkan diri mereka. Diantara peserta tersebut ada yang merasakan sedih, gugup ataupun malu. Namun, ada beberapa peserta yang merasa senang, santai, damai, dan gembira. Dari reaksi ini Kristin Neff menyimpulkan bahwa peserta yang merasakan senang, santai, damai, dan gembira merupakan seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi, namun peserta yang merasakan sedih, gugup ataupun malu merupakan seseorang yang memiliki *self compassion* yang rendah.³¹

³⁰ Neff, *Self Compassion: An Alternative Coceptualization...*, 95.

³¹ Neff, *Self Compassion: The Proven Power...*, 96.

Studi lain juga menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* maka dalam kehidupan sehari-harinya ketika dihadapkan dalam sebuah peristiwa negative, ia akan cenderung menghadapinya daripada menghindar. Penelitian selanjutnya meneliti yaitu peserta diminta untuk melaporkan sebuah masalah yang ia hadapi selama dua puluh hari, misalnya pertengkaran dengan pasangan atau ketegangan di tempat mereka bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dengan tingkat *self compassion* tinggi memiliki perspektif yang lebih luas terhadap masalah yang mereka hadapi. Orang yang memiliki *self compassion* rendah dalam dirinya akan mengalami sedikit kecemasan ketika dihadapkan suatu peristiwa negatif.³²

d. Kepribadian

Dalam teori kepribadian kita mengenal dengan adanya teori “*The Big Five Personality*”. Teori ini merupakan dimensi dari kepribadian yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh NEO-FFI menyatakan bahwa kelima teori *big personality* yaitu *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, *conscientiousness*, dan *openness to experience*. Namun, diantara teori *big 5 personality* tersebut yang memiliki korelasi positif terhadap *self compassion* menurut Kristin Neff hanya ada 4 dimensi yang memiliki

³² Ibid.

korelasi diantaranya ialah *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness*.³³

Hal diatas didasari oleh peneliitan dari Kristin Neff yang berjudul “*An Examination of Self Compassion in Relation to Positive Psychological Function And Personality Traits*”. Di dalam penelitian tersebut, salah satunya bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara *self compassion* dengan *Personality Traits*. Penelitian tersebut hasilnya menyatakan bahwa ke-empat teori *big 5 personality* tersebut memiliki korelasi yang positif akan tetapi hanya *openness to experience* yang tidak memiliki hubungan dengan *self compassion*. Hal ini dikarenakan pada dimensi *openness to experience* mengukur karakteristik individu yang mempunyai daya imajinasi yang aktif, serta kemampuan kepekaan sehingga dimensi ini tidak sesuai dengan *self compassion* yang ada.³⁴

e. Budaya

Kristin Neff menjelaskan bahwa ada perbedaan tingkat *self compassion* antara orang Asia dengan Amerika. Dijelaskan bahwa orang Asia cenderung memiliki sikap yang ramah, peduli, kooperatif terhadap orang lain. Sementara itu, orang Amerika memiliki kecenderungan sikap independen, jiwa sosial atau kepedulian terhadap orang lain yang kurang, dan terkenal dengan jiwa kepemimpinannya. Sehingga hal inilah yang

³³ Kristin D. Neff et. al., “An Examination of Self Compassion in Relation to Positive Psychological Function and Personality Traits”, *Journal of Research in Personality*, Vol. 41 (2007), 912.

³⁴ *Ibid.*, 913.

menyimpulkan bahwa orang Asia memiliki *self compassion* yang tinggi sementara orang Amerika memiliki *self compassion* yang rendah.³⁵

Namun baru-baru ini Kristin Neff telah melakukan sebuah penelitian terkait *self compassion* masing masing mengambil lokasi di negara Taiwan, Thailand, dan Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari perbandingan ketiga negara tersebut menyatakan bahwa *self compassion* tertinggi diperoleh negara Thailand, sementara *self compassion* terendah diperoleh negara Taiwan, dan Amerika berada di antaranya. Hal ini didasari karena orang Taiwan memiliki etika *konfusianisme* yang kuat. Etika ini menyatakan bahwa mereka orang Taiwan harus tetap mengkritisi diri mereka sendiri agar mereka tetap bisa memenuhi kebutuhan orang lain. Sementara itu, orang Thailand yang mayoritas beragama Buddha memiliki peranan yang lebih kuat di dalam kehidupan sehari-harinya, yakni mereka lebih menyayangi diri sendiri daripada mengkritisinya. Namun, terlepas dari ketiga perbedaan budaya tersebut, kritik ini juga terkait dengan perasaan ketidakpuasan terhadap kehidupan dan depresi. Akan tetapi, mengkritiki diri sendiri ini memiliki dampak yang lebih luas, meskipun demikian budaya yang tidak sama juga mampu mendorong tinggi rendahnya *self compassion* seseorang.³⁶

f. Peran orang tua

Pendidikan pertama yang dapat dirasakan dan diperoleh oleh anak anak ialah rumah dan keluarga yang ada di dalamnya, terutama pada orang

³⁵ Neff, *Self Compassion: The Proven Power...*, 15.

³⁶ *Ibid.*, 20.

tua, karena segala sesuatu yang diajarkan dalam keluarga atau orang tua akan terus melekat jika hal itu sering diulang-ulang dan hal itu mampu menjadi sebuah habit / kebiasaan hingga mampu membentuk kepribadian seseorang. Sehingga dapat dikatakan bahwa peran orang tua serta keluarga yang ada dalam rumah tersebut memiliki pengaruh yang sangat tinggi terhadap tingkat *self compassion* yang akan dimiliki anak-anak mereka.³⁷

Apabila orang tua atau anggota keluarga lain sering memberi kritikan kepada anak-anak mereka sejak kecil maka ia kelak ketika dewasa akan mempunyai kecenderungan derajat *self compassion* yang rendah. Hal ini bisa lantaran sejak kecil ia telah mendapat banyak kritikan atau penghakiman dari orang lain sehingga ketika dewasa ia akan menjadi orang yang sering menghakimi dirinya sendiri. Inilah yang disebut bahwa peran orang tua sangat signifikan dalam membentuk kepribadian anak. Hal ini juga sama dengan orang tua yang sering mengkritik dirinya sendiri apabila mengalami kesulitan atau kegagalan, sehingga anak-anak yang sering berada di rumah dan melihat perilaku orang tuanya akan mencontohnya sehingga ketika ia beranjak dewasa ia akan cenderung menunjukkan penghakiman pada diri sendiri apabila mengalami penderitaan, kegagalan, atau kesulitan.³⁸

³⁷ Ibid.

³⁸ Neff, *Self Compassion: The Proven Power...*, 18.

B. Ibu

1. Pengertian Ibu

Seringkali para anak menyebutkan nama orang tua mereka masing-masing. Akan tetapi, banyak sekali jangkauan yang dimaksudkan di sini, orang tua yang seperti apakah yang coba dijelaskan. Sehingga peneliti di sini perlu menjelaskan bahwa orang tua yang dimaksudkan di sini ialah mereka orang tua yang terdiri dari ayah dan ibu yang telah melahirkan anak-anaknya. Pengertian orang tua ini sejalan dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia, (KBBI) yang menyebutkan bahwa orang tua ialah ibu dan ayah.³⁹ Sementara itu pengertian orang tua sendiri menurut Islam dikenal dengan istilah *al-walid*. Hal ini dapat kita temui dalam firman Allah al-Qur'an Surat Luqman ayat 14, yang berbunyi:⁴⁰

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۖ وَالْأُمَّةَ ۖ وَهَنَّا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفَصْلُهُ ۖ فِي عَا مَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ ۖ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ۗ

"Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu".

Maksud dari ayat di atas ialah ketika seorang pria dan wanita telah menikah maka sudah seharusnya mereka telah menyiapkan beberapa hal dan tentunya mereka akan diberikan sebuah amanah yang sungguh luar biasa yakni memiliki anak. Sehingga ketika seorang orang tua telah diamanahi seorang anak maka tentunya orang tua tersebut harus merawat serta membimbingnya pada jalan

³⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Orang tua", Diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Orang%20tu> pada tanggal 22 Maret 2021.

⁴⁰ Q.S. Luqman (31): 14.

yang benar karena telah kita ketahui bersama bahwa orang tua, terutama ibu merupakan madrasah pertama bagi anak-anaknya.

Sementara itu, dalam penelitian ini subjek yang digunakan ialah ibu, karena ibu merupakan bagian dari orang tua itu sendiri. Pengertian ibu sendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah wanita yang telah melahirkan seseorang.⁴¹ Dari beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ibu merupakan bagian dari orang tua itu sendiri dimana ia telah melahirkan seorang anak dan berupaya merawat serta membesarkan anak-anaknya dengan tulus.

C. Anak Berkebutuhan Khusus

1. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus

Menurut Dinie Ratri Desiningrum, anak berkebutuhan khusus ialah anak yang memerlukan penanganan secara khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak.⁴² Istilah anak berkebutuhan khusus yang biasa dikenal dengan istilah *child with special need* ini berkaitan dengan *disability*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa anak berkebutuhan khusus ini ialah anak yang mempunyai keterbatasan yang secara normal berbeda pada anak lainnya. Sementara itu, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, juga turut mendefinisikan anak berkebutuhan khusus, yaitu “anak yang mengalami keterbatasan atau

⁴¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia “Ibu”, Diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Orang%20tu> pada tanggal 01 Juni 2021.

⁴² Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Psikosain, 2016), 1.

keluarbiasaan, baik fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional, yang berpengaruh secara signifikan dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain yang seusia dengannya”.⁴³

Zaitun menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus disebut juga dengan anak luar biasa. Artinya, anak-anak berkebutuhan khusus ini berbeda dari anak-anak pada umumnya jika kita melihat dalam hal karakteristik, baik secara fisik maupun psikisnya.⁴⁴

Pada dasarnya, banyak sekali definisi anak berkebutuhan khusus yang dijelaskan oleh beberapa tokoh ahli dalam bidangnya dan salah satunya yaitu pendefinisian anak berkebutuhan khusus dari WHO (*World Health Organization*) yang mendefinisikan anak berkebutuhan khusus sebagai berikut: a) *Disability*, yaitu keterbatasan atau kurangnya kemampuan (yang dihasilkan dari *impairment*) untuk menampilkan aktivitas sesuai dengan aturannya atau masih dalam batas normal, biasanya digunakan dalam level individu. b) *Impairment*, yaitu kehilangan atau ketidaknormalan dalam hal psikologis, atau struktur anatomi atau fungsinya, biasanya digunakan pada level organ. c) *Handicap*, yaitu ketidakberuntungan individu yang dihasilkan dari *impairment* atau *disability* yang membatasi atau menghambat pemenuhan peran yang normal pada individu.⁴⁵

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa anak berkebutuhan khusus ialah anak-anak yang memiliki kemampuan yang berbeda dari anak-anak pada umumnya sehingga mereka ini harus mendapat penanganan secara khusus akan

⁴³ Ibid, 2.

⁴⁴ Zaitun, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2017), 36.

⁴⁵ Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan...*, 2.

tetapi anak–anak ini tidak selalu menampakkan pada ketidakmampuan fisik maupun psikisnya saja.

2. Klasifikasi dan Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus

Klasifikasi ini berdasarkan IDEA atau *Individuals with Disabilities Education Act Amandements* yang dibuat pada tahun 1997 dan ditinjau kembali pada tahun 2004 dari buku “Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus” yang ditulis Dinie Ratri Desiningrum tahun 2016, yaitu sebagai berikut:

- a. Gangguan belajar dan kemampuan intelektual
 - 1) Kesulitan Belajar (*Learning Disabilities*) atau anak yang berprestasi rendah (*Spesific Learning Disability*).

Pada klasifikasi yang pertama ini individu mengalami gangguan secara psikologisnya terlebih pada penggunaan bahasa ketika berkomunikasi mengalami kendala, serta dalam berbicara dan menulisnya. Sementara NJCLD (*the National Joint Committe on Learning Disabilities*) memaparkan definisi kesulitan belajar sebagai kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dengan terganggunya kemampuan kognitifnya, sehingga akan mempengaruhi kemampuan membaca, berhitung, dan kemampuan berbicaranya, serta gangguan tersebut selanjutnya ditunjukkan dengan kesulitan nyata dalam penguasaan dan penggunaan dari aktivitas mendengar, berbicara, membaca, menulis, berpikir, atau kemampuan matematik.⁴⁶

⁴⁶ Ibid, 9.

2) Slow learner

Slow learner atau anak lambat belajar adalah anak yang memiliki kemampuan belajar yang lebih lambat dibandingkan dengan anak-anak lainnya, terutama dibandingkan dengan teman sebayanya. Deteksi dini pada anak *slow learner* ini bisa dilihat dari kegiatan harian ketika belajar ataupun melihat hasil tes IQ-nya. Anak dengan kemampuan *slow learner* ini memiliki prestasi belajar yang rendah sehingga apabila kita menilik tes IQ akan menunjukkan skor di antara 70-90. Penyebab dari *slow learner* yaitu bisa karena faktor internal (zat makanan yang sering dikonsumsi, gizi yang kurang memadai, atau adanya pengaruh psikologis maupun sosial yang mampu merugikan tumbuh kembangnya anak itu sendiri). Atau bisa dari faktor eksternal, yaitu adanya metode atau cara yang kurang tepat dalam proses kegiatan belajar untuk anak tersebut dan akhirnya mengakibatkan tidak adanya motivasi belajar dari si anak.⁴⁷

3) Tunagrahita

Tunagrahita merupakan suatu kelainan, yakni mempunyai keterbelakangan dalam intelegensi, fisik, emosional, dan sosialnya yang dimana mereka ini sangat amat membutuhkan perlakuan secara khusus agar dapat mengembangkan segala kemampuan serta potensi yang ia miliki secara maksimal. Oleh sebab itu, ada istilah bahwa anak tunagrahita ini merupakan anak luar biasa sehingga pendidikan yang

⁴⁷ Ibid, 15.

tepat bagi penyandang tunagrahita yakni berada di sekolah luar biasa (SLB). Sementara itu, faktor penyebab dari tunagrahita bisa dari faktor keturunan, gangguan metabolisme dan gizi, adanya infeksi dan keracunan, atau pernah mengalami suatu kejadian hingga menyebabkan ia trauma, adanya masalah pada kelahiran, dan yang terakhir faktor dari lingkungan.⁴⁸

Selain itu, tunagrahita ini sendiri juga dibagi lagi menjadi beberapa macam, dan yang sering kita dengar yaitu berdasarkan berat ringannya kelainan. Pertama, mampu didik, mampu didik ini biasa kita kenal juga dengan istilah tunagrahita ringan. Pada kelompok ini mereka masih memiliki kemampuan untuk membaca, menulis serta berhitung. Usia anak tunagrahita ringan ini setara dengan anak usia 12 tahun atau sekitar usia anak kelas 6 sekolah dasar. Kedua, mampu latih, mampu latih ini jika kita melihat fisiknya maka kita akan menemukan bahwa adanya kelainan pada fisiknya. Sehingga pada kelompok ini akan sangat mudah bagi kita untuk mendeteksi anak pada kelompok ini. Hal ini lantaran secara fisiknya mereka sangat berbeda dengan anak normal yang berada di usia mereka. Sementara itu kemampuan akan pada kelompok mampu latih ini mereka tidak mampu mengikuti walaupun hanya membaca, menulis dan berhitung mereka tidak bisa. Dan Ketiga, yaitu perlu rawat, pada kelompok ketiga ini biasanya kita menyebutnya dengan istilah idiot. Anak-anak

⁴⁸ Ibid, 16.

dengan klasifikasi pada kelompok ini rata-rata memiliki IQ di bawah 25 sehingga kemampuan yang ia miliki tidak dapat dilatih dan dikembangkan.⁴⁹

4) Cibi (cerdas istimewa berbakat istimewa)

Pada kelompok ini, anak-anak ini biasa kita sebut sebagai anak yang memiliki kemampuan IQ superior. Oleh sebab itu, anak-anak ini sudah seharusnya mendapat perlakuan khusus. Anak-anak pada kelompok ini dapat dikatakan anak cerdas berdasarkan pengertian cerdas sendiri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu sempurnanya akal budi seseorang sehingga ia mampu menggunakan akal budinya untuk memahami dan mengerti sesuatu serta memikirkannya, dan memiliki bakat yang sudah ada sejak ia lahir. Penyebab anak pada kelompok ini bisa dinyatakan anak berbakat menurut Moh Amin karena faktor hereditas (faktor genetik dari orang tua), dan karena lingkungan.⁵⁰

b. Gangguan perilaku

1) Autisme

Autisme merupakan kelainan / gangguan yang terjadi akibat turunnya atau melemahnya kemampuan pada kognisi secara bertahap sehingga mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan yang berbeda jika dibandingkan dengan anak-anak lainnya. Gangguan ini menyerang sistem kognitif, emosi, perilaku, dan juga sosial terlebih

⁴⁹ Ibid, 17-18.

⁵⁰ Ibid, 22-23.

pada ketidakmampuan dalam proses interaksi dengan orang lain. Menurut Rina Mirza (2016) dalam artikel jurnal yang berjudul “Menerapkan Pola Asuh Konsisten Pada Anak Autis”, penyebab dari autisme ini ialah adanya faktor pendorong yang terjadi pada anak autis dan biasanya faktor pendorong itu berupa tiba-tiba ditinggalkan oleh orang terdekat seperti ayah ibunya, bahkan ada yang menunjukkan gejalanya setelah anak tersebut memperoleh suntikan imunisasi. Faktor lainnya yaitu adanya keabnormalitasan kromosom, serta ada pengaruh kondisi dari sang ibu ketika mengandung.⁵¹

2) ADHD

ADHD merupakan kepanjangan dari *Attention Defecit Hyperactivity Disorder* dan jika diterjemahkan dalam bahasa Indonesia memiliki arti yaitu *defecit* yang berarti berkurang, sementara *hyperactivity* artinya hiperaktif, *disorder* artinya gangguan, *attention* artinya perhatian. Jika kita gabungkan maka dapat diartikan sebagai gangguan pemusatan perhatian yang disertai hiperaktif. Penyebab dari ADHD ini diantaranya adanya komplikasi ketika proses melahirkan, adanya alergi terhadap beberapa makanan hingga adanya keracunan pada makanan yang dikonsumsi. Karakteristik anak ADHD ini bisa kita kenali bahwa mereka memiliki masalah dalam memusatkan perhatiannya semisal pada saat pemberian instruksi, tugas, atau ketika berinteraksi dengan anak lain. Seringkali, ia dijuluki

⁵¹ Rina Mirza, “Menerapkan Pola Asuh Konsisten Pada Anak Autis”, *Jurnal Tarbiyah*, Vol.23 No.2, (Desember, 2016), 258.

sebagai anak nakal, sehingga keadaan ini semakin memperparah kondisi dari anak tersebut, hingga ia membentuk konsep diri bahwa ia tidak layak serta menganggap dirinya rendah dan memiliki ketidakpercayaan diri.⁵²

3) Anxiety

Anxiety atau kecemasan ini merupakan kondisi dimana ia dipenuhi rasa takut, khawatir, dan gelisah yang tidak mampu dikendalikan dan biasanya kondisi ini terjadi karena ada keadaan yang menurutnya mengancam atau adanya ketakutan tentang masa depan. Macam-macam gangguan kecemasan ini meliputi gangguan kecemasan akan perpisahan, *generalized anxiety disorder*, *social anxiety disorder*, dan *panic disorder*.⁵³

4) Tunalaras

Pengertian tunalaras menurut Dinie Ratri Desiningrum (2016) ialah sebuah kelainan atau gangguan pada anak dalam bentuk penyimpangan perilaku disertai respon di luar batas kewajaran yang notabene perilaku serta respons tersebut tidak dapat diterima oleh norma yang ada di lingkungan atau masyarakat. Sementara Dinie juga menjelaskan karakteristik dari anak tunalaras sebagai berikut: a) Adanya hubungan yang kurang menyenangkan pada keluarga, teman bermain, teman sekolah. b) Anti sosial dan lebih banyak menyendiri. c) Terbiasa menghindari suatu permasalahan. d) Tidak ada

⁵² Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, 48.

⁵³ *Ibid*, 55-58.

ketertarikan akan pujian dari orang lain. e) Memiliki kepercayaan diri yang rendah. f) Memiliki sikap abai terhadap lingkungan di sekitar kita.⁵⁴

5) Conduct disorder

Conduct disorder ialah gangguan pada perilaku tidak dapat diatur dan biasanya perilaku tersebut ditunjukkan dengan melukai orang lain. Desiningrum (2016) menyebutkan bahwa gejala dari *conduct disorder* ini yaitu sering meneror orang lain, memulai pertengkaran sehingga mengakibatkan luka pada orang lain, melukai orang lain atau hewan, dan diikuti perilaku yang tidak sesuai norma yang ada, baik di lembaga pendidikan, social, maupun hukum. Penyebab dari kelompok ini ialah ada faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa gen, adanya komplikasi sebelum kelahiran bayi maupun pada saat kelahiran dan sebagainya. Sementara faktor eksternalnya dapat berupa pola asuh yang kurang efektif, teman bermain, lingkungan sekolah, maupun sosial budaya yang berkembang.⁵⁵

6) Indigo

Indigo ialah anak-anak yang mampu melihat sesuatu yang tidak dapat dilihat oleh orang lain. Istilah lain menyebutkan bahwa indigo ialah seseorang yang memiliki indra keenam sehingga dapat menembus dimensi lain. Akan tetapi, macam-macam indigo ini dapat

⁵⁴ Ibid, 57-64.

⁵⁵ Ibid, 70-71.

dibagi lagi yang mana masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Dinie Desiningrum (2016) menjelaskan bahwa ada 4 tipe anak indigo, yaitu: humanis, konseptual, artis, dan interdimensional. Seringkali kita mendengar indigo ialah mereka yang mampu melihat dunia lain, kemampuan ini merupakan bagian dari spiritualitas anak indigo. Pada kesimpulannya anak indigo ini harus mendapat perlakuan yang benar dan khusus agar kemampaun yang ia miliki dapat dikembangkan dengan baik dan mendapat prestasi yang bagus karena pada dasarnya anak indigo ini rata-rata mendapat IQ superior sehingga apabila lingkungan sekitarnya tidak mendukung maka biasanya prestasi belajarnya juga tidak akan nampak.⁵⁶

c. Gangguan fisik dan ganda

1) Tunanetra

Tunanetra ialah gangguan pada penglihatan yang tidak dapat melihat secara normal pada anak umum lainnya. Akan tetapi, tunanetra ini berbeda dengan minus atau plus yang seringkali kita dengar karena bagi penyandang tunanetra mereka tidak dapat melihat atau dapat melihat akan tetapi samar-samar baik pada jarak dekat ataupun jauh. Ciri utama dari penyandang tunanetra ialah tidak dapat membedakan jenis warna yang berbeda, perlu beradaptasi apabila berada dalam ruang yang terang maupun gelap, akan tetapi apabila ada cahaya atau ruang yang terang maka ia akan sangat sensitif atau peka.

⁵⁶ Ibid, 75-80.

Sementara itu, penyebab dari tunanetra ini ialah adanya kerusakan pada indra penglihatanya dan biasanya hal ini bisa terjadi pada saat masa sebelum bayi dilahirkan atau sejak di kandungan ibu, atau bisa terjadi pada saat ibu setelah melahirkan.⁵⁷

2) Tunarungu

Tunarungu ialah mereka yang memiliki gangguan pada pendengarannya, yaitu adanya ketidakberfungsian pada sistem pendengarannya. Penyebab dari tunarungu menurut Graham (2004) bahwa sebanyak 75% disebabkan karena adanya faktor genetik, bisa bersifat resesif ataupun dominan, dan 30% kasus penyandang tunarungu merupakan hasil dari kelainan fisik dan menyebabkan timbulnya sindrom. Akan tetapi, penyebab lain juga menyebutkan bahwa tunarungu merupakan hasil dari adanya infeksi. Sementara itu, klasifikasi dari gangguan pendengaran ini dibagi lagi, yaitu: a) ada gangguan pendengaran ringan, yaitu ia masih dapat mendengarkan, b) marginal, yaitu jika sudah berjarak beberapa meter dari sumber suara tersebut maka ia akan mengalami kesulitan untuk mendengar, c) sedang, yaitu ia harus menggunakan alat bantu mendengar, d) berat, yaitu selain dibantu alat dengar maka ia harus dilatih dengan teknik secara khusus, dan yang terakhir e) parah, yaitu meskipun sudah

⁵⁷ Ibid.,81- 82.

dibantu alat bantu dan dilatih dengan teknik khusus maka kategori ini masih kesulitan dalam mendengar.⁵⁸

3) Tunadaksa

Tunadaksa ialah gangguan pada tulang, otot maupun persendian. Penyebab pada tunadaksa ini bermacam-macam dan salah satunya ialah bawaan dari lahir, pernah mengalami kecelakaan atau adanya penyakit tertentu yang menyerang otot, pertulangan atau sendi. Sehingga gangguan ini menyerang pada sistem geraknya, apabila ingin berjalan maka ia memerlukan alat bantu.⁵⁹

4) Cerebral Palsy

Cerebral palsy ialah kelainan atau gangguan antara gerak tubuh, perilaku dan bentuk tubuh dan diikuti adanya gangguan secara psikis dan sensoriknya. Biasanya hal ini bisa terjadi adanya kerusakan pada saat perkembangan di otaknya. Menurut Desiningrum (2016), penyebab dari gangguan ini karena sistem rangka mengalami kerusakan, sistem rangka yang dimaksudkan ialah terjadi tulang tengkorak. Tulang tengkorak sendiri ada 8 buah yang menyusun kepala dan 14 buah tulang yang menyusun wajah.⁶⁰

5) Tunaganda

Tunaganda ialah mereka yang menderita atau memiliki gangguan lebih dari satu jenis ketunaan. Penyebab dari tunaganda ini bermacam-macam, sehingga sudah seharusnya mendapat perlakuan

⁵⁸ Ibid, 88-89.

⁵⁹ Ibid, 92.

⁶⁰ Ibid, 103.

khusus, karena sifat dari tunaganda ialah memiliki ketunaan melebihi satu ketunaan sehingga diperlukan effort yang lebih dalam menanganinya.⁶¹

D. *Self Compassion* Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Dari penjelasan teori mengenai pengertian *self compassion* dapat kita simpulkan bahwa *self compassion* ialah bagaimana individu dapat memberikan perlakuan yang baik pada dirinya sendiri dengan tetap mencari solusi atas kesulitan atau penderitaan yang sedang dialami, karena sejatinya segala bentuk kesulitan atau penderitaan merupakan hal yang wajar dan sering dialami oleh manusia lainnya. Dalam teori ini, peneliti merujuk pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, karena sejatinya para ibu bisa merubah emosi negatif yang ia hadapi menjadi emosi positif. Hal ini terbukti dengan tetap mencari solusi atas kesulitan atau penderitaan yang sedang ia alami. Merujuk pada wawancara pra-lapangan yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu bahwa para ibu yang notabene anaknya merupakan dari SD biasa akhirnya dipindahkan ke SLB. Ketika ibu tersebut diberitahu oleh pihak sekolah melalui guru bahwa anaknya berbeda dengan anak-anak lainnya dan diminta untuk dirujuk atau dipindahkan ke SLB, tindakan yang dilakukan oleh ibu ini tidak hanya berdiam diri dan meratapi kenyataan yang ia dapat tersebut. Akan tetapi, mereka memindahkan putranya ke sekolah yang sesuai dengan kondisi sang anak, yaitu ke sekolah luar biasa.

⁶¹ Ibid, 114.

Hal tersebut merupakan bagian dari sebuah berita yang kurang mengenakkan dan bisa jadi bagian dari kesulitan, akan tetapi para ibu dari anak tersebut tidak serta-merta berdiam diri dan membiarkan anaknya tidak bersekolah atau mengurung anaknya di rumah saja. Ibu dari anak tersebut langsung memindahkan anaknya ke sekolah luar biasa. Peristiwa ini menandakan bahwa adanya kesadaran pada diri ibu tersebut.

tersebut juga memiliki keterkaitan dalam pandangan Islam, yakni terkait tawakal. Tawakal sendiri ialah bagaimana individu melakukan usaha yang sungguh-sungguh dan disertai berdoa kepada Allah SWT. Mereka tidak serta-merta berpasrah diri atas kondisi yang dialami, namun ada bentuk ikhtiar atau usaha yang dilakukan untuk merubah kondisi tersebut. Hasil dari tawakal ini tetap dikembalikan kepada keputusan Allah SWT semata sehingga diharapkan ketika manusia telah ditetapkan takdirnya maka manusia harusnya bisa menerima hal tersebut. Menerima dalam Islam disebut sebagai ridha, dan bentuk ridha ini yaitu seseorang dapat merasa cukup dan senantiasa bersyukur atas apa yang telah didapat. Sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Qur'an Surat At-Talaq ayat 3, yang berbunyi:⁶²

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu".

⁶² QS. At-Talaq (65): 3.

Sementara itu, komponen *self compassion* menurut Kristin Neff ada 3, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* ini diartikan sebagai bagaimana individu dapat memahami dan mengartikan setiap kegagalan, kesulitan atau penderitaan yang ia alami tanpa menghakimi dirinya sendiri. Sementara *common humanity* adalah bagaimana individu dapat melihat kegagalan atau kesulitan yang sedang ia alami sebagai suatu kewajaran yang bisa dialami oleh orang lain. Dan *mindfulness* adalah bagaimana individu mampu terbuka dengan kenyataan. Sementara itu, menurut Kristin Neff sendiri, faktor–faktor yang mempengaruhi *self compassion* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus diantaranya adalah jenis kelamin, usia, kepribadian, kecerdasan emosi, budaya, dan peran orang tua.