

SELF-COMPASSION DAN STRES PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN HAMBATAN KOGNITIF

SELF COMPASSION AND PARENTAL STRESS AMONG MOTHERS OF CHILDREN WITH COGNITIVE DISABILITY

Ika Febrian Kristiana*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, S.H., Tembalang, Semarang, 50255

*Email: ika.f.kristiana@live.undip.ac.id

No. Handphone: 081575651525

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara self compassion dengan stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. Self compassion atau mengasihi diri yang terdiri dari aspek self kindness, common humanity dan mindfulness menjadi modal bagi seseorang untuk mengatasi emosi negatif sehingga dapat melahirkan upaya yang positif dalam menghadapi stresor termasuk dalam stressor dalam pengasuhan terhadap anak yang memiliki hambatan kognitif. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara self compassion dengan stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. Sebanyak 65 ibu dengan anak hambatan kognitif usia sekolah dasar (SD) dipilih secara simple random di SLB X. Skala self compassion (26 item, $\alpha = .89$) dan skala stress pengasuhan ibu (35 item, $\alpha = .92$) digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil analisis regresi menunjukkan $r = -.503 (p < .05)$, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara self compassion dengan stress pengasuhan ibu. Self compassion memberikan sumbangan efektif sebesar 25.3% terhadap stress pengasuhan ibu, sedangkan 74.7% dipengaruhi oleh variabel selain self compassion yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Self Compassion, Stres Pengasuhan, Hambatan Kognitif

ABSTRACT

This study aims to test empirically the relationship between self-compassion with parenting stress in mothers of children with intellectual/ cognitive disability (ID). Self compassion consisting three aspects there are self-kindness, common humanity and mindfulness become a capital for a person to overcome negative emotions that can generate positive efforts in facing parental stressor especially parental for children with ID. The hypothesis was negative relationship between self-compassion and parenting stress in mothers of children with ID. A sixty-five (65) mothers with ID's children of primary school age in Special school (SLB) X were selected by simple random. self-compassion scale (26 items, $\alpha = .89$) and maternal parenting stress scale (35 items, $\alpha = .92$) were used as an instrument for collecting data. The result showed R value = $-.503 (p < .05)$, which means that there was a relationship between self-compassion and parental stress among mothers of ID's children. Self compassion contributed effectively amount 25.3% toward maternal stress, while 74.7% was influenced by others.

Keywords : self compassion, parental stress, cognitive/ intellectual disability (ID)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nasional tahun 2007, terdapat 8,3 juta jiwa anak dengan disabilitas/ hambatan dari total keseluruhan populasi anak di Indonesia sebesar 82.840.600 jiwa, atau sekitar 10% nya. Sebanyak 130.572 anak penyandang disabilitas/ hambatan di Indonesia dideteksi mengalami disabilitas/ hambatan antara lain: hambatan fisik termasuk tunadaksa, tunanetra,

tunarungu, tunawicara, dan hambatan kognitif (termasuk retardasi mental) (PPLS, 2011 dalam Kementerian Kesehatan RI, 2014). Angka kejadian disabilitas/ hambatan yang dialami anak-anak di Indonesia sebagaimana data di atas tidak dapat dikatakan sedikit. Hal ini berarti pula bahwa peluang kehadiran mereka dalam keluarga menjadi lebih besar. Kehadiran anak dengan disabilitas/ hambatan

seringkali menjadi sumber stress tersendiri bagi orangtua.

Stres merupakan situasi yang biasa muncul dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam proses pengasuhan. Pengasuhan terhadap anak yang mengalami hambatan, misalnya hambatan intelektual seringkali memunculkan kesulitan tersendiri bagi orangtua karena anak-anak yang mengalami *intellectual disability* (selanjutnya disingkat *ID*) memiliki keterbatasan yang signifikan dari fungsi intelektual dan perilaku adaptif, antara lain kemampuan konseptual, sosial, dan keterampilan praktis (*American Association on Intellectual and Developmental Disabilities*, 2010). Schalock dkk (2007) mengemukakan bahwa *ID* merupakan istilah baru sebagai pengganti dari *mental retardation (MR)*, dimana hambatan kognitif merupakan penanda utama yang terjadi selama periode perkembangan sehingga *ID* juga dikenal dengan istilah hambatan kognitif. Anak dengan hambatan kognitif memiliki beberapa kekurangan, seperti fungsi intelektual dan tingkah laku adaptif. Fungsi intelektual berhubungan dengan kinerja akademis, sedangkan tingkah laku adaptif berhubungan dengan kemampuan konseptual, sosial, dan praktikal untuk dapat berfungsi di kehidupan sehari-hari (Mangunsong, 2009) yang ditandai pula dengan inteligensi umum di bawah rata-rata (Ormrod, 2009). Berdasarkan taraf inteligensi, anak-anak dengan hambatan kognitif terbagi menjadi (1) ringan, memiliki IQ antara 69-55 dengan Skala Weschler, (2) sedang, memiliki IQ antara 54-40 dengan Skala Weschler, (3) berat, memiliki IQ antara 39-25 dengan Skala Weschler, dan (4) sangat berat, memiliki dibawah 24 dengan Skala Weschler. Menurut Mangunsong (2009) anak dengan hambatan kognitif ringan adalah anak yang mampu didik, sedangkan anak dengan retardasi mental sedang merupakan anak yang mampu latih. Kedua klasifikasi retardasi mental diatas memiliki persamaan bahwa anak-anak dengan klasifikasi diatas tidak mampu berpikir secara abstrak dan sulit menyesuaikan diri dengan situasi baru (Kementrian Pendidikan Nasional, 2010).

Penelitian menunjukkan bahwa ibu dari anak-anak dengan disabilitas atau hambatan kognitif rentan terhadap stress. Penelitian dari Robbins (dalam Boyd, 2002) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan kognitif berat mengalami stres yang lebih daripada ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan kognitif rendah. Terlebih, masalah perilaku pada anak juga memberikan tantangan yang lebih bagi orangtua daripada keterbatasan kognitif (Sharpley dalam Boyd, 2002).

Beberapa dampak dari stres pengasuhan antara lain menimbulkan gangguan dalam keluarga (Boss dalam Burack, dkk, 2012), membuat pengasuhan orangtua menjadi tidak efektif sehingga anak menjadi tidak memiliki kemampuan mengatasi dan mengelola emosi (Blaon, Calkins, Keane, & O'Brien, 2010;

Paschall, Gonzalez, Mortensen, Barnett, & Mastergeorge, 2015). Stres pengasuhan sendiri merupakan serangkaian proses yang membawa kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi fisiologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Deater-Deckard, 2004). Tiga komponen stress pengasuhan menurut Deater-Deckard terdiri dari, yaitu (1) ranah orang tua (P, aspek stres pengasuhan yang muncul dari pihak orang tua), (2) ranah anak (C, aspek stres pengasuhan yang muncul dari perilaku anak), dan (3) ranah hubungan orang tua – anak (R, aspek stres pengasuhan yang bersumber dari hubungan orang tua – anak). Stres pengasuhan juga dipahami sebagai kesulitan yang muncul sebagai bentuk tuntutan peran menjadi orang tua, yang mempengaruhi perilaku dan *well-being* orang tua, serta penyesuaian diri anak (Anthony dalam Burack, dkk, 2012).

Stres pengasuhan yang muncul pada istri yang memiliki anak retardasi mental dapat menurun dengan strategi *coping stress* (Gupta, Mehrotra, & Mehrotra, 2012). Sumber-sumber yang dapat berperan menjadi fasilitator sebagai *coping stress* terbagi menjadi dua tipe, yaitu sumber *coping* internal dan sumber *coping* eksternal. Sumber coping internal adalah sumber coping yang berasal dari dalam diri individu atau berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola stresor misalnya kemampuan dalam memahami dan menata emosi.

Neff (2003) menyatakan bahwa salah satu bentuk penataan emosi yang sangat efektif menghindarkan stres dan depresi dari individu adalah *self compassion* (mengasihi diri) dengan 3 aspeknya yakni ; berbuat baik pada diri sendiri, *common humanity* dan *mindfulness*. Germer (dalam Neff & Germer, 2013) menjelaskan *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan, penerimaan sendiri biasanya mengacu kepada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang, menerima secara emosional dan kognitif. *Self compassion* sebagai upaya “merangkul” emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai kebaikan (*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 (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007). *Self compassion* memiliki banyak manfaat antara lain dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi individu (Neff & Germer, 2013), berhubungan dengan pencapaian optimisme, kebahagiaan, dan kepuasan dalam hidup (Hollis-Walker & Colosimo 2011; Neff & Germer, 2013), menurunkan depresi melalui upaya peningkatan *sense of coherence* sebagai variabel perantara *self compassion* (Sbarra, Smith, & Mehl, 2012), mengarahkan pada munculnya motivasi yang kuat, meningkatkan kepercayaan diri, dan menurunkan perasaan takut akan kegagalan (Neff, Hsieh, & Dejithirath, 2005; Smeets, Neff, Alberts, &

Peters, 2014). *Self compassion* dapat memainkan peran dalam meningkatkan kemampuan para coping orangtua (Neff, 2011) sehingga tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu akan menurun melalui upaya mengembangkan/ meningkatkan *self compassion*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk menguji hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan antara *self compassion* dengan stress pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. Sebanyak 40 orangtua dari anak-anak dengan hambatan kognitif yang bersekolah di sekolah luar biasa (SLB) X Kota Semarang dengan karakteristik ibu sebagai subyek adalah antara lain sebagai berikut:

1. anak tergolong dalam hambatan kognitif ringan dan sedang atau mampu didik dan mampu latih (Mangunsong, 2009)
2. usia anak adalah usia Sekolah Dasar (7-11 tahun)
3. anak belum mengalami pubertas.

Pengambilan data menggunakan 2 skala psikologi berbentuk likert yaitu skala *self compassion* (26 item, $\alpha = .89$, $r_{xx} = .371$ s.d .68) dan skala stress pengasuhan ibu (35 item, $\alpha = .92$, $r_{xx} = .318$ s.d .711). Skala *self compassion* disusun berdasarkan 3 aspek *self compassion* dari Neff yaitu: berbuat baik pada diri sendiri (*self kindness*), *common humanity* dan *mindfulness*. Berikut contoh item dalam skala *self compassion* :

Tabel.1 Contoh Item Skala Self Compassion

Aspek	Contoh item
<i>Self kindness</i>	Saya berusaha mencintai diri saya sendiri di saat saya merasa tersakiti secara emosional.
<i>Common humanity</i>	Ketika mengalami peristiwa buruk, saya menganggap bahwa masalah adalah bagian dari hidup setiap orang.
<i>mindfulness</i>	Ketika sesuatu mengganggu pikiran saya, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil.

Sedangkan skala stress pengasuhan disusun berdasarkan 3 komponen stress pengasuhan dari Deater-Deckard yaitu: ranah orang tua (P, aspek stress pengasuhan yang muncul dari pihak orang tua), (2) ranah anak (C, aspek stress pengasuhan yang muncul dari perilaku anak), dan (3) ranah hubungan orang tua – anak (R, aspek stress pengasuhan yang bersumber dari hubungan orang tua – anak). Berikut contoh item dalam skala stress pengasuhan ibu:

Tabel.2 Contoh Item Skala Stres Pengasuhan

Aspek	Contoh item
stres pengasuhan yang muncul dari pihak orang tua	Saya pusing dan bingung dalam menemukan kelebihan dan kekurangan anak saya
stres pengasuhan yang muncul dari perilaku anak	Saya sedih jika anak mulai menunjukkan perilaku yang tidak seperti anak-anak pada umumnya
stres pengasuhan yang bersumber dari hubungan orang tua – anak	Saya akan marah jika anak sulit diajarkan perilaku yang positif

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan analisis regresi untuk menguji hipotesis dan melihat besar sumbangan variabel X terhadap variabel Y.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 8 Desember 2016 di SLB X Kota Semarang. Sebelum dilakukan analisis regresi, maka data harus memenuhi asumsi normalitas dan linieritas. Berikut tabel hasil uji normalitas dan linieritas data:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Dan Linieritas Data

Uji	Variabel	P	Interpretasi
Normalitas (KS)	X	.283 ($P > .05$)	Normal
	Y	.825 ($P > .05$)	Normal
Linieritas	X	.00 ($P < .05$)	Linier
	Y		

Ket. : KS (Kolmogorov-Smirnov); P = signifikansi

Data dari variabel X maupun variabel Y telah memenuhi asumsi untuk dianalisis dengan analisis regresi. Berikut hasil analisis regresi dari kedua data:

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi

Uji	Nilai	p-value
R	-.503	.00
R square	.253	-
F	21.289	.00
B (Constant)	139.028	.00
B (self compassion)	-.597	.00

Ket.: R (nilai korelasi); F (uji model persamaan regresi); B constant (konstanta persamaan garis regresi);

B self compassion (besaran peubah variabel X dalam persamaan garis regresi; *p-value* signifikan jika $> .05$)

Tabel 5. Kategorisasi Stres Pengasuhan & Self Compassion

Variabel	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
Stres pengasuhan	0 orang 0%	1 orang 2.5%	36 orang 90%	3 orang 7.5%
Self compassion	4 orang 10%	32 orang 80%	4 orang 10%	0 orang 0%

Berdasarkan hasil analisis regresi yang ditunjukkan dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa dengan nilai $R = -.503$ ($P = .00$) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self compassion dengan stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif di SLB X Kota Semarang. Semakin tinggi self compassion yang dimiliki ibu maka stres pengasuhan ibu pun semakin rendah, begitu pula berlaku sebaliknya. *Self compassion* merupakan kemampuan berdamai dengan cara “merangkul” emosi negatif yang dialami secara penuh kesadaran yang berarti pula bahwa individu mampu menyadari, mengenali, memahami, kemudian menerima setiap bentuk emosi diri termasuk emosi negatif. Lebih dari itu, individu yang memiliki self compassion tinggi akan mampu “merangkul” emosi negatif dengan penuh kebaikan/ penerimaan (*kindness*) dan tetap bisa mempertahankan perasaan terhubung dengan individu lainnya bahwa orang lain perlu mengetahui permasalahan yang kita alami karena tidak ada manusia yang luput dari permasalahan (*sense of shared common humanity*). Penerimaan secara baik terhadap munculnya emosi negatif disertai perasaan keterhubungan dengan individu lain akan memudahkan lahirnya *mindfulness* pada diri individu dimana ketiga hal ini merupakan aspek dari self compassion. Dinamika ketiga aspek self compassion tersebut secara tidak langsung dapat dikatakan bahwa *self compassion* dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Subyek dalam penelitian ini yaitu ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif sebagian besar (90% dari total subyek) menunjukkan skor stress pengasuhan yang tinggi. Stres ibu yang tinggi saat memberikan pengasuhan pada anak mereka yang mengalami hambatan kognitif dari hasil penelitian ini mendukung penelitian Robbins (dalam Boyd, 2002) yang menunjukkan bahwa ibu dari anak-anak dengan disabilitas atau hambatan kognitif rentan terhadap stress terlebih jika tingkat hambatan kognitif anak

semakin tinggi/ parah (Sharpley dalam Boyd, 2002). Penelitian sebelumnya tentang stres pengasuhan ibu dalam pengasuhan anak yang mengalami hambatan kognitif secara kualitatif yang pernah dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa stres ibu ditunjukkan dalam sikap dan perilaku antara lain: tidak memberikan perlakuan yang adil antara anak yang normal dengan anak yang mengalami hambatan, mengabaikan tumbuh kembang anak, hingga berusaha menyembunyikan anak dari masyarakat (Hendriani, Handariyati, & Sakti, 2006). Tekanan-tekanan yang dirasakan ibu dalam pengasuhan yang kemudian memunculkan stres seharusnya dapat dihindari dan diminimalkan melalui sikap ibu yang tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru serta akan penuh dengan ketenangan dan kesabaran dalam berpikir dan bertindak dimana sikap-sikap tersebut menggambarkan ibu yang memiliki self compassion (Neff & Vonk, 2009; Neff dalam Barnard dan Curry, 2011).

Self compassion mencakup kemampuan mengelola emosi yang dapat melahirkan tindakan produktif dalam menghadapi tantangan yang berarti pula bahwa self compassion dapat menjadi strategi efektif bagi ibu dalam menghadapi permasalahan atau stresor dalam pengasuhan anak yang mengalami hambatan kognitif. Semakin tinggi self compassion pada diri ibu maka tingkat stress yang dihadapi semakin rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Gouveia dkk (2016) yang menemukan bahwa semakin tinggi *mindfulness* dan self compassion berhubungan dengan kemampuan dalam *mindful parenting* yang kemudian berhubungan dengan randahnya stres pengasuhan orangtua, rendahnya gaya pengasuhan otoriter dan permisif. Self compassion juga telah diteliti dan memiliki hubungan yang positif dengan kepuasan hidup, harapan, dan keterikatan dengan tujuan namun sebaliknya self compassion memiliki hubungan negatif dengan persepsi stress dalam pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak autis. Meskipun tingkat keparahan autis seringkali menjadi prediktor paling kuat dari pola adaptasi yang buruk pada orangtua, namun secara umum self compassion jauh lebih bisa meningkatkan kesejahteraan orangtua dan mengurangi efek buruk dari keparahan gejala autis yang dimiliki anak terhadap kemampuan adaptasi orangtua (Neff & Faso, 2015).

Self-compassion diprediksi memberikan sumbangan efektif sebesar 25.3% dalam mempengaruhi stres pengasuhan ibu, dengan persamaan garis regresi $Y = 139.028 - .597 X$. Besar sumbangan efektif self compassion dalam mempengaruhi stress pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif sebesar 25.3% tergolong kecil yang berarti pula terdapat faktor-faktor atau hal lain yang jauh lebih besar sumbangannya dalam mempengaruhi tingkat stress pengasuhan ibu,

misalnya faktor budaya. Sebagaimana penelitian lintas budaya yang dilakukan oleh Neff, Pisitsungkar, dan Hsieh (2008) yang menyebutkan bahwa budaya masyarakat yang independen berhubungan dengan self compassion terutama di beberapa negara seperti Taiwan dan Amerika sedangkan budaya yang saling tergantung justru mempengaruhi tingkat self compassion pada masyarakat di Thailand. Indonesia termasuk negara yang masyarakatnya masih memiliki budaya saling tergantung, dalam konteks keluarga misalnya bahwa kondisi keluarga yang hangat juga merupakan faktor yang mempengaruhi self compassion (Karen, 2015). Artinya, self compassion bagi masyarakat Indonesia termasuk pada subyek dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dibangun dengan memerlukan dukungan dari orang terdekat misalnya keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara self compassion dengan stress pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif di SLB X Kota Semarang menunjukkan bahwa ada peran self compassion dalam stress pengasuhan yang dialami ibu. Semakin tinggi self compassion ibu maka tingkat stress pengasuhan yang dialami ibu semakin menurun. Self compassion memberikan sumbangan efektif sebesar 25.3% terhadap tingkat stress yang dialami ibu dalam mengasuh anak dengan hambatan kognitif sedangkan 74.7% yang lain dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain diluar self compassion. Saran yang dapat diberikan untuk subyek penelitian adalah memperbanyak berlatih meditasi, relaksasi, atau cara lain yang efektif untuk meningkatkan kesadaran terhadap emosi diri agar lebih tenang dan dapat mengambil langkah yang positif dalam menghadapi stresor. Bagi peneliti selanjutnya, memperluas populasi penelitian dengan memperhatikan perbedaan budaya/ sosiodemografi yang ada di Indonesia dan variasi dalam jenis hambatan yang dihadapi anak akan memperkaya penelitian tentang self compassion dan stress pengasuhan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian kualitatif juga dapat memberikan gambaran mengenai self compassion ibu secara lebih detail dan kaya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. 2010. *Frequently Asked Questions on The AAIDD 11th Edition of Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports*. Washington: The AAIDD Terminology and Classification Committee.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. doi:10.1037/a0025754.
- Blaon, A. Y., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2010). Contributions of child's physiology & maternal behavior to children's trajectories of temperamental reactivity. *Developmental Psychology*, 46(5), 1089–1102. Diunduh dari: <http://dx.doi.org/10.1037/a0020678>.
- Boyd, B. A. (2002). Examining the relationship between stress and lack of social support in mothers of children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities* 17(4), 208-215. doi: 10.1177/10883576020170040301
- Burack, J. A. (Hodapp, R. M., Larocci, G. & Zigler, E. (2012). *The oxford h&book of intellectual disability & development*. Diakses kembali dari <https://books.google.co.id/books?id=ma7lyOTE06EC&pg=PA351=definizio+h&book+parenting+stress+children+with+special+need>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven: Yale University Press.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful Parenting. *Mindfulness* (2016) 7:700–712. DOI 10.1007/s12671-016-0507-y
- Gupta, V. B, Mehrotra, P., & Mehrotra, N. (2012). *Parental stress in raising a child with disabilities in India*. 23(2), 41-52. doi 10.5463/DCID.v23i2.119.
- Hendriani, W., Handariyati, R., & Sakti, T. M. (2006). Penerimaan keluarga terhadap individu yang mengalami keterbelakangan mental. *INSAN Vol. 8 No. 2, Agustus*. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/03%20%20Penerimaan%20Keluarga%20Terhadap%20Individu%20yang%20Mengalami%20Keterbelakangan%20Mental.pdf>
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, & happiness in non-meditators: a theoretical & empirical examination. *Personality & Individual Differences*, 50(2), 222–227. doi:10.1016/j.paid.2010.09.033.

- Karenja, E. A., (2015). *Studi Deskriptif Self Compassion Terapis Applied Behavior Analysis (ABA) Di Pusat Terapi Our Dream*. Diunduh dari: <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/205?show=full>
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Modul pelatihan pendidikan inklusif*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Buletin jendela data dan informasi kesehatan situasi penyandang disabilitas. Diunduh kembali dari <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-disabilitas.pdf>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion & reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality & Social Psychology*, 92, 887–904.
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus, jilid kesatu*. Depok: LPSP3.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2(2), 85–101. doi:10.1080/15298860309032.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, & coping with academic failure. *Self & Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study & randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6, 938–947. doi:10.1007/s12671-014-0359-2.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., Hsieh, Y. P. (2008). Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology* Vol 39, Issue 3, 2008.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang, jilid satu*. Jakarta: Erlangga.
- Paschall, K. W., Gonzalez, H., Mortensen, J., A., Barnett, M., Mastergeorge, A. M., Children's negative emotionality moderates influence of parenting styles on preschool classroom adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology* 39 (2015) 1–13.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261–269. doi:10.1177/0956797611429466.
- Schalock, R. L., Luckasson, R. A., Shogren, K. A. 2007. The renaming of mental retardation: understanding the change to term intellectual disability. *Intellectual and developmental disabilities*. 45 (2), 116–124.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*.