

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA IBU DENGAN ANAK AUTISME

Kencana Nendrarani Dwitya

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
kencana_nendra@yahoo.com

Aji Bagus Priyambodo

S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
aji.bagus.fpsi@um.ac.id

ABSTRAK

Beberapa ibu yang memiliki anak autisme dapat bangkit dari tekanan meskipun dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam pengasuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 60 ibu yang dipilih menggunakan teknik sampling insidental. Pengumpulan data menggunakan skala *self-compassion* dan skala resiliensi yang dikembangkan oleh penulis. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi dengan formula *Person Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme ($r = 0,749$; $p 0,000 \leq 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada ibu dengan anak autisme, begitu pula sebaliknya..

Kata Kunci: *self-compassion*; resiliensi; ibu dengan anak autisme

Memiliki anak yang sehat dan sempurna secara lahir dan batin umumnya merupakan hal yang diharapkan bagi setiap ibu. Namun, pada kenyataannya tidak semua anak terlahir dengan kondisi sebagaimana yang diharapkan. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition Text Revision* (DSM IV TR) menjelaskan bahwa terdapat beberapa gangguan konginetal yang dapat mempengaruhi perkembangan anak salah satunya adalah autisme. Autisme merupakan gangguan perkembangan yang mempengaruhi komunikasi, interaksi, minat serta perilaku seseorang (APA, 2000).

Dalam berbagai budaya, pengasuhan umumnya dilakukan oleh seorang ibu (Gottlien dan Rooney, 2004). Sebagai figur pengasuh utama anak, ibu menjadi seseorang yang paling terpukul atas gangguan pada perkembangan anaknya. Menurut Eva (2015) ibu cenderung menjadi pihak yang lebih

mengalami stress dan kelelahan fisik serta mental, hal itu terjadi karena ibu lebih mempunyai peran dominan dalam pengasuhan dibandingkan dengan ayah. Ibu yang mempunyai anak dengan autisme umumnya juga mempunyai beban psikologis sendiri, seperti rasa sedih, kecewa, marah, malu dan menyalahkan diri sendiri (Daulay, Ramdhani dan Hadjam, 2018).

Akan tetapi tidak semua ibu terjebak dalam kesedihan tersebut, terdapat beberapa ibu yang berusaha bangkit dari rasa sedih tersebut dan berusaha untuk berjuang merawat dengan memberikan yang terbaik kepada anaknya yang autis. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga ibu yang memiliki anak autisme, yaitu ibu N, ibu Y dan ibu L, terdapat hal yang unik, yaitu pada awalnya para ibu merasa sedih, terpukul, kaget dan juga kurang dapat menerima kenyataan. Salah satu ibu menceritakan bahwa

ini adalah cobaan dan musibah yang diberikan Tuhan. Namun pada perjalanannya mereka berusaha menerima keadaan anaknya, ibu Y berbicara bahwa anak adalah titipan dari Tuhan yang harus dijaga. Ketiga ibu tersebut mencoba bangkit dan berjuang untuk merawat anak – anak nya memberikan yang terbaik dengan caranya masing-masing. Ibu N menceritakan pengalamannya tentang perjuangannya untuk mendapatkan informasi mengenai keadaan yang diderita anaknya dengan sering ke perpustakaan hingga menjadi anggota perpustakaan untuk membaca buku disana. Ibu L juga mengaku memberikan makanan yang terbaik bagi anaknya dan membelikan vitamin yang harganya tidak murah. Ketiga ibu tersebut juga membawa anaknya ke pusat terapi agar keadaannya membaik.

Beberapa hal yang dilakukan ketiga ibu tersebut merujuk pada resiliensi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Muniroh (2010) bahwa resiliensi ibu dengan anak autisme ditunjukkan dengan berusaha menerima kenyataan, mencari solusi dan berbagai informasi mengenai apa yang dialami anaknya, memeriksakan anak ke dokter untuk mengetahui lebih jelas mengenai kondisi anaknya dan mencari sekolah atau terapi yang sesuai. Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif pada saat dihadapkan dengan trauma dan kesengsaraan (Reivich dan Shatte, 2002).

Meskipun ibu dengan anak autisme memiliki beban pengasuhan yang lebih berat, mereka memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang memiliki anak non autisme. Khan dkk (2017) melakukan penelitian untuk membandingkan tingkat resiliensi pada 100 ibu dengan anak autisme dan 100 ibu dengan anak normal. Dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi pada

kedua jenis subjek, ibu dengan anak autisme memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibanding dengan ibu dengan anak normal. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Manicacci dkk (2019) yang membandingkan 139 (ibu dengan anak autisme) dan 139 (ibu dengan anak non autisme). Penelitian tersebut mendapat hasil bahwa ibu yang memiliki anak dengan autisme memiliki kemampuan resiliensi yang lebih besar daripada ibu dengan anak non autisme.

Dengan adanya resiliensi, akan berdampak pada banyak hal, baik untuk ibu sendiri maupun orang disekitarnya. Dewi dan Widiasavitri (2019) menjelaskan bahwa ibu dengan anak autisme yang telah beresiliensi memiliki kemampuan untuk merespon dengan optimal serta dapat mengatasi berbagai stress dan tekanan yang dihadapinya terlebih dalam tugas pengasuhan. Selain berdampak positif bagi diri sendiri, resiliensi yang dimiliki ibu dapat menunjang perkembangan hidup anak kearah yang lebih baik dan dapat membantu anak yang mengalami autisme untuk dapat hidup mandiri dikemudian hari.

Resiliensi mengacu pada suatu proses yang adaptif dan memberikan hasil yang positif ketika menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan (Siregar dan Yurliani, 2015). Resiliensi bukanlah suatu keadaan yang menetap melainkan merupakan proses yang dinamis (Siregar dan Yurnliani, 2015). Seseorang yang resilien bukanlah individu yang tahan dan terbebas sama sekali dengan tekanan maupun kesulitan. Individu yang resilien tetap merasakan berbagai emosi negatif atas kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya, mereka tetap merasakah cemas, khawatir, sedih dan kecewa. Hanya saja, individu resilien memiliki cara untuk segera memulihkan kondisi psikologisnya lalu bangkit dari keterpurukan yang dialami (Hendriani, 2018).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi menurut Ross dan Faustini dalam Holaday dan McPhearson (1997) adalah kemampuan untuk menghindari menyalahkan diri sendiri atau merasa bersalah dan penolakan untuk percaya bahwa penderitaan memang pantas. Hal tersebut berkaitan dengan *self-compassion*, dijelaskan oleh Neff dan Germer (2017) bahwa *self-compassion* melibatkan pemahaman untuk tidak menghakimi terhadap rasa sakit, ketidakmampuan diri dan kegagalan. Crocker dalam Tebb dan Awamleh (2013) juga menjelaskan bahwa dengan *self-compassion* dapat membantu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari situasi yang tidak diinginkan dan dapat memberikan dukungan dan keyakinan antar pribadi. Hal itu juga didukung oleh Rananto dan Hidayati (2017) bahwa salah satu upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, yaitu dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri atau disebut *self-compassion*.

Self-compassion merupakan bentuk belas kasih yang ditujukan kepada diri sendiri (Neff dan Germer, 2017). *Self-compassion* dapat membantu individu untuk berhenti sejenak dari permasalahan, namun bukan berarti ia lari dari permasalahan tersebut melainkan ia memberi waktu untuk menghibur diri sendiri sejenak sehingga ia tidak terbawa dengan emosi dan dapat berpikir dengan jernih dan objektif (Neff, 2011). *Self-compassion* relevan ketika individu mengalami kesalahan, kegagalan serta ketika menghadapi situasi kehidupan yang menyakitkan yang berada diluar kendali individu tersebut (Neff dan Germer, 2017). Dengan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan perhatian, mengingat bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, individu yang memiliki *self-compassion* lebih banyak

memiliki sumber daya emosional yang tersedia untuk berhasil menghadapi tantangan hidup (Neff dan Faso, 2014).

Self-compassion penting dimiliki oleh ibu dengan anak autisme, karena hal itu akan membantu ketika dihadapkan pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* akan mendorong ibu untuk melakukan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri. Dengan adanya *self-compassion* dapat membantu ibu untuk menenangkan dirinya, menghindarkan dari perasaan negatif dan lebih objektif dalam melihat suatu permasalahan. Sehingga ibu dengan anak autisme lebih siap untuk menghadapi suatu permasalahan dan dengan perlahan dapat bangkit dari keterpurukan yang mana hal tersebut disebut dengan resiliensi. Berdasarkan pemaparan yang diungkap sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelasional yang merupakan penelitian untuk mengkaji ada tidaknya hubungan antar variabel. Variabel pada penelitian ini adalah *self-compassion* (X) dan resiliensi (Y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu dengan anak autisme yang berada di Kota Malang, jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* yang mana teknik tersebut merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi

sampel (Sugiyono, 2017). Menggunakan sampling insidental yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang ditemui secara kebetulan dan memiliki kriteria yang cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 subjek, dimana 30 diantaranya adalah subjek uji coba sekaligus subjek pengumpul data dan 30 lainnya adalah subjek pengumpul data saja. Adapun kriteria dari subjek penelitian ini adalah ibu yang memiliki minimal satu anak penderita autisme dan berdomisili di Malang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan instrumen penelitian yang terdiri dari dua skala yang disusun sendiri oleh peneliti. Kedua skala tersebut disusun oleh penulis dengan menggunakan aspek dan indikator teori sebagai acuan, sehingga perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti terdiri dari 2 skala, yakni (1) skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) dengan jumlah 36 aitem, (2) skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) dengan jumlah 56 aitem. Uji coba dilakukan kepada 30 responden, hasil uji coba kemudian peneliti analisis menggunakan koefisien korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis diperoleh bahwa terdapat 28 aitem terpakai pada skala *self-compassion* dan 43 aitem terpakai pada skala resiliensi. Berdasarkan aitem tersebut, peneliti melakukan uji reliabilitas menggunakan formulasi *Alpha Cronbach* dan mendapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,900 dari 28 aitem skala *self-compassion* dan 0,953 dari 43 skala resiliensi.

Analisis data yang dilakukan selanjutnya adalah kategorisasi hasil penelitian untuk mengetahui tingkat *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme.

Setelah itu peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas menggunakan rumus *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*. Lalu peneliti juga melakukan analisis uji linieritas digunakan guna mengetahui apakah hubungan antar variabel linier atau tidak secara signifikan. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan *test for linearity* dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*. Setelah data dinyatakan normal dan linier, maka dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 22 for Windows.

HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak autisme, para ibu tersebut berusia 25 – 52 tahun. Total responden dalam penelitian ini adalah 60 orang. Pengambilan data dilakukan secara langsung dan *online*. Data yang diambil secara langsung disebarkan di tempat terapi dan mengunjungi rumah responden. Sedangkan data yang dikumpulkan secara *online* disebarkan menggunakan *link*.

Berdasarkan hasil tingkat kategorisasi variabel *self-compassion* didapatkan hasil bahwa dari 60 responden, terdapat 10 (17%) ibu yang memiliki skor sangat tinggi, 27 (45%) yang memiliki skor tinggi, 16 (27%) ibu yang memiliki skor rendah dan 7 (12%) ibu yang memiliki skor sangat rendah. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu dengan anak autisme lebih banyak yang memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi. Selanjutnya peneliti menghitung nilai rata – rata tiap aspek dalam variabel *self-compassion* dan mendapatkan hasil bahwa nilai rata-rata pada aspek *self-kindness* adalah 181,3, selanjutnya aspek *common humanity* mempunyai nilai rata-rata sebesar 193 dan nilai rata-rata aspek *mindfulness* adalah 187. Sehingga dapat diketahui nilai rata-rata aspek paling tertinggi

adalah *common humanity*, yang artinya *common humanity* merupakan aspek yang cukup berperan dalam *self-compassion* yang dimiliki ibu dengan anak autisme.

Analisis terhadap variabel resiliensi mendapatkan hasil mengenai tingkat kategori bahwa dari 60 responden terdapat 10 (17%) ibu yang memiliki skor resiliensi sangat tinggi, 24 (40%) ibu dengan skor tinggi, 18 (30%) ibu dengan skor rendah dan 8 (13%) ibu dengan skor resiliensi sangat rendah. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa Ibu dengan anak autisme memiliki tingkat resiliensi tinggi. Nilai rata-rata tiap aspek resiliensi didapatkan hasil sebesar 182 pada aspek regulasi emosi, lalu pada aspek pengendalian impuls adalah 190,8 selanjutnya nilai rata-rata pada optimisme adalah 197,9 sedangkan pada aspek *casual analysis* adalah 173, pada aspek empati adalah 198,4 lalu aspek *self-efficacy* adalah 191 dan nilai rata-rata aspek *reaching out* adalah 200,8. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai rata-rata paling tertinggi adalah *reaching out*, yang artinya *reaching out* merupakan aspek yang cukup berperan dalam resiliensi yang dimiliki ibu dengan anak autisme dibandingkan dengan aspek resiliensi lainnya.

Perhitungan normalitas yang dilakukan peneliti, diperoleh hasil normalitas variabel *self-compassion* sebesar 0,072 dan variabel resiliensi sebesar 0,200 yang berarti kedua variabel tersebut mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari alpha (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* dan resiliensi berdistribusi normal. Kemudian, Berdasarkan hasil penghitungan linieritas yang dilakukan peneliti didapatkan nilai signifikansi *deviation from linierity* adalah 0,431 dimana nilai tersebut lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) atau F hitung lebih kecil dari F tabel ($1,073 < 1,900$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *self-compassion* dan resiliensi.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 22 *for Windows* didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan nilai korelasi sebesar 0,749 yang masuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, terdapat hubungan positif antara kedua variabel, yang artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi yang dialami ibu dengan anak autisme. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat *self-compassion* rendah maka semakin rendah juga tingkat resiliensi yang dimiliki ibu dengan anak autisme

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi yang bernilai positif. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* ibu maka semakin tinggi resiliensi pada ibu. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* ibu maka semakin rendah pula resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Dengan adanya *self-compassion* akan membantu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari situasi yang tidak diinginkan dan dapat memberikan dukungan dan keyakinan antar pribadi (Crocker dalam Tebeb dan Awamleh, 2013). Ross dan Faustini dalam Holaday dan McPhearson (1997) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah kemampuan untuk tidak menyalahkan diri sendiri. Sehingga dapat dikatakan, dengan adanya *self-compassion* yang dimiliki ibu, dapat membantu ibu untuk tidak menyalahkan diri sendiri yang mana itu adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang. Hasil hipotesis penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arethusa (2018)

bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada ibu dengan anak *down syndrome*. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alizadeh dkk (2018) pada wanita penderita kanker payudara juga mendapat hasil yang sama bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Wanita yang berusaha berlaku baik pada dirinya sendiri, mencegah untuk menghakimi diri dan lebih berbelas kasih diri, memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

Jika ditinjau melalui per aspek, memungkinkan bahwa aspek dari *self-compassion* yang paling mempengaruhi resiliensi ibu dengan anak autisme adalah *common humanity*. Hal ini dikarenakan, berdasarkan hasil analisis memperlihatkan bahwa nilai rata-rata aspek tertinggi adalah *common humanity*. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Fernandez dkk (2015) menunjukkan bahwa masing-masing aspek pada *self-compassion* berkaitan dengan resiliensi, dengan meningkatnya aspek *common humanity* dapat meningkatkan resiliensi pada lansia. *Common humanity* merujuk pada perilaku mengakui kesamaan dalam pengalaman setiap manusia, memahami bahwa setiap manusia wajar mengalami kegagalan dan melakukan kesalahan (Neff & Costigan, 2014). Pandangan tersebut akan membantu ibu untuk menerima segala kemalangan dengan lapang dada yang mana mendorong ia untuk memberikan kepedulian terhadap diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri. Dengan penerimaan diri tersebut dapat membantunya untuk melihat masalah dengan apa adanya secara objektif. Sehingga pada akhirnya ibu dengan anak autisme akan lebih siap untuk menghadapi suatu permasalahan dan dengan perlahan dapat bangkit dari keterpurukan dan menghadapinya, yang mana hal tersebut berhubungan dengan resiliensi. Hal tersebut

diperkuat dan didukung dengan penelitian yang dilakukan Siswati dan Permatasari (2017) pada istri anggota Satbrimob yang menjelaskan bahwa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi, individu akan mampu melakukan adaptasi diri dalam menghadapi permasalahan dan tantangan kehidupan dengan lebih mudah. Apabila individu mampu menghadapi tantangan untuk pulih dari krisis, dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki resiliensi yang baik (Febrinabila dan Listiyandini, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar *self-compassion* ibu termasuk dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 45% atau 27 orang. Sehingga dapat dikatakan bahwa ibu dengan anak autis sudah dapat memberikan kebaikan terhadap diri sendiri dengan tidak mengkritik atau menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan dalam kesulitan. Selain itu, para ibu dengan anak autis juga dapat menghadapi kesulitan serta kegagalan dengan emosi yang tepat dan memahami dan menerima akan segala ketidak sempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan. Menurut Neff (2011) dengan memberi kebaikan terhadap diri sendiri dan menerima segala pengalaman pahit dapat menghindarkan individu dari pola negatif yang destruktif, dan pada saat yang sama *self-compassion* memberikan pikiran positif seperti kebahagiaan dan optimisme. Beberapa atribut tersebut berhubungan dengan psikologi positif yang mana Aulia (2015) menjelaskan bahwa salah satu pilar psikologi positif adalah pengalaman hidup yang positif pada individu dengan mengeksplorasi emosi-emosi positif.

Selanjutnya berdasarkan data yang dianalisis menunjukkan bahwa 40% atau 24 ibu dengan anak autisme memiliki resiliensi dalam kategori tinggi. Yang artinya, meskipun para ibu tersebut mengalami situasi yang membuatnya terpukul, sedih dan stress, mereka dapat dengan optimal menghadapi

situasi itu sehingga dapat membantu mereka bangkit dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu yang telah beresiliensi memiliki kemampuan untuk merespon dengan optimal serta dapat menangani berbagai stress dan tekanan yang dihadapinya terlebih dalam tugas pengasuhan anak autisme (Dewi dan Widiasavitri, 2019). Resiliensi sendiri juga merupakan bagian dari psikologi positif, Kuiper dalam A.K dan Pradna P (2012) menjelaskan bahwa resiliensi sebagai bagian dari psikologi positif yang mengarahkan individu untuk memaknai kembali kualitas hidup dan mengarahkannya pada gaya hidup yang positif sehingga individu menjadi resilien dalam menghadapi stress yang menimpa.

Dalam penelitian ini resiliensi ibu dengan anak autisme sebagian besar berada dalam kategori tinggi, diharapkan para ibu dapat mempertahankannya. Salah satu cara untuk mempertahankan resiliensi adalah dengan *self-compassion*. Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan ibu antara lain (1) mencoba untuk tidak mengkritik atau menyalahkan diri terlalu keras (2) menerapkan pandangan bahwa manusia adalah makhluk tidak sempurna dan merupakan hal yang wajar bagi manusia untuk melakukan kesalahan atau melewati kemalangan (3) melihat permasalahan dengan apa adanya, artinya tidak melebih-lebihkan permasalahan tersebut dan tidak menyangkan hal-hal yang tidak disukai (4) menerima bahwa segala permasalahan, pengalaman pahit dan kegagalan adalah bagian dari kehidupan kita yang membentuk kita menjadi pribadi yang lebih tangguh.

Penulis menyadari bahawasanya dalam penelitian ini masih banyak keterbatasan yang perlu disempurnakan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah dalam pengambilan data peneliti menyebarkannya secara langsung dan *online*, penulis berharap dalam penelitian selanjutnya untuk dapat memfokuskan

pengambilan data secara langsung agar nantinya hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi responden secara baik dan jelas. Selain itu penulis juga berharap pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan jumlah sample untuk memperkaya data.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar ibu dengan anak autisme memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi. Resiliensi yang dimiliki ibu dengan anak autisme termasuk dalam kategori tinggi. Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme, yang artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi, begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* maka semakin rendah tingkat resiliensi.

DAFTAR RUJUKAN

- AK, R. D., & Pradna, P. (2012). Resiliensi guru di sekolah terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, Vol 1(02) diakses dari http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110610017_Ringkasan.pdf
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*, Vol 19(9), 2469. DOI : 10.22034/APJCP.2018.19.9.2469 diakses dari http://journal.waocp.org/article_67400.html
- APA. (2000). *DSM V-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV Text Revision)*. Washington, DC: American Psychiatric Association Press
- Arethusa, B. N. (2018). *Hubungan Self-Compassion dan Resiliensi Ibu Dengan*

- Anak Down Syndrome pada Komunitas Potas Bandung*. Undergraduate thesis, Universitas Kristen Maranatha
- Aulia, F. (2015). Aplikasi Psikologi Positif Dalam Konteks Sekolah. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (p. 121) diakses dari <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/120-124%20Farah%20Aulia.pdf>
- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2018). Proses menjadi tangguh bagi ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autis. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 15(2), 96-113. DOI : 10.26555/humanitas.v15i2.8695 diakses dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/8695>
- Dewi, C.P.D.C & Wideasavitri, P. (2019). Resiliensi Ibu dengan Anak Autisme. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol 6(1), 193-206. DOI : 10.24843/JPU.2019.v06.i01.p19 diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/48701>
- Eva, N. (2015) . Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Malang : Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Diakses dari https://www.academia.edu/36821590/PSIKOLOGI_ANAK_BERKEBU_TUHAN_KHUSUS.pdf
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R.A. (2016). Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*. Vol 1(1), 19 – 28 diakses dari https://www.researchgate.net/publication/318128264_Hubungan_Antara_Self_Compassion_dengan_Resiliensi_pada_Mantan_Pecandu_Narkoba_Dewasa_Awal
- Fernandez, J., Sanyal, N., Ashraf, S & Arya, S. (2015). Self-compassion and Psychological Resilience in Older Adult. *The International Journal Of Humanities & Social Studies*, Vol 3(12), 260-269 diakses dari <http://internationaljournalcorner.com/index.php/theijhss/article/view/139143>
- Gottlien, B. H., Rooney, J. A. (2004). Coping Effectiveness: Determinants and Relevance to The Mental Health and Affect of Family Caregivers of Person with Dementia. *Aging & Mental Health*, Vol 8(4), 364 – 373. DOI : 10.1080/13607860410001709719
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta : Prenamedia Group (Divisi Kencana)
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, Vol 75(5), 346-356. DOI:10.1002/j.15566676.1997.tb02350.x diakses dari <https://online.library.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Khan, M. A., Kamran, R., & Ashraf, S. (2017). Resilience, perceived social support and locus of control in mothers of children with autism vs those having normal children. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, Vol. 8(1), 1-13
- Manicacci, M., Bouteyre, E., Despax, J., & Brejard, V. (2019). Involvement of Emotional Intelligence in Resilience and Coping in Mothers of Autistic Children. *Journal of Autism and Developmental Disorder*. DOI : 10.1007/s10803-019-04177-9
- Muniroh, S. (2010). Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Autis. *Jurnal Penelitian*. Vol 7 (2) diakses dari <http://repository.iainpekalongan.ac.id/95/1>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. Vol 2(2), 85 – 101. DOI : 10.1080/15298860309032 diakses dari <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SCtheoryarticle.pdf>
- Neff, K. D. (2011). *Self compassion - The proven power of being kind to yourself*. New York : William Morrow
- Neff, K. D. & Costigan, A.P. (2014). Self-Compassion, Well-being, and Happiness.

- Psychologie in Osterreich*. Vol 2 (3), 114-119 diakses dari <https://self-compassion.org/wpcontent/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, Vol 6(4), 938-947. DOI : 10.1007/s12671-014-0359-2 diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/277311966>
- (1), 232-238 diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15235>
- Reivich & Shatte. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books
- Siregar, R. H., Yurliani, R. (2015). Hubungan antara Religiusitas dan Resiliensi pada Penyintas Erupsi Gunung Sinabung. *Psikologia*, Vol. 10(3), 92 – 98
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press diakses dari <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/09/Neff.Germer.2017.pdf>
- Rananto, H.W., & Hidayati, F (2017). Hubungan antara Self-compassion dengan Prokastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*. Vol 6
- Siswati & Permatasari, A. (2017). Hubungan antara Self-compassion dengan Resiliensi pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, Vol 6(4), 362-3367
- Teleb, A. A., & Al Awamleh, A. A. (2013). The relationship between self compassion and emotional intelligence for university students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20 DOI: 10.3844/crsp.2013.20.27 diakses dari <https://thescipub.com/pdf/10.3844/crsp.2013.20.27.pdf>