



Dr Anita Puji Astutik S.ag., M.Pd.i  
Siti Fadryana Fitroh, S.Psi., M.A.  
Nuril Lutvi Azizah, S.Si., M.Si  
Aulia Rahma I Isna Meilinda  
Indah Agustinah Rahmawati

# **MENUMBUKAN SELF COMPASSION DAN RESILIENSI ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ABK**



# **Menumbuhkan Self-Compassion dan Resiliensi Orang Tua dalam Mendampingi ABK**

Oleh

Anita Puji Astutik  
Siti Fadryana Fitroh  
Nuril Lutvi Azizah  
Aulia Rahma  
Isna Meilinda  
Indah Agustinah Rahmawati

Diterbitkan oleh



Anggota APPTI Nomor : 002.018.1.09.2017  
Anggota IKAPI Nomor : 218/Anggota Luar Biasa/JTI/2019

Diterbitkan oleh

UMSIDA PRESS

Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo

ISBN: 978-623-464-069-4

Copyright©2024.

Authors

## **Menumbuhkan Self-Compassion dan Resiliensi Orang Tua dalam Mendampingi ABK**

**Penulis:** Anita Puji Astutik, Siti Fadryana Fitroh, Nuril Lutvi Azizah, Aulia Rahma, Isna Meilinda, Indah Agustinah Rahmawati

**ISBN:** 978-623-464-104-2

**Editor:** M.Tanzil Multazam & Mahardika Darmawan.K.W

**Copy Editor:** Wiwit Wahyu Wijayanti

**Design Sampul dan Tata Letak:** Wiwit Wahyu Wijayanti

**Penerbit:** UMSIDA Press

**Redaksi:** Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Jl. Mojopahit No 666B Sidoarjo, Jawa Timur

Cetakan Pertama, Oktober 2024

Hak Cipta © 2024 Anita Puji Astutik, Siti Fadryana Fitroh, Nuril Lutvi Azizah, Aulia Rahma, Isna Meilinda, Indah Agustinah Rahmawati

Pernyataan Lisensi Creative Commons Attribution (CC BY)

Buku ini dilisensikan di bawah Creative Commons AttributionShareAlike 4.0

International License (CC BY). Lisensi ini memungkinkan Anda untuk:

Membagikan — menyalin dan mendistribusikan buku ini dalam bentuk apapun atau format apapun.

Menyesuaikan — mengubah, mengubah, dan membangun karya turunan dari buku ini.

Namun, ada beberapa persyaratan yang harus Anda penuhi dalam penggunaan buku ini:

Atribusi — Anda harus memberikan atribusi yang sesuai, memberikan informasi yang cukup tentang penulis, judul buku, dan lisensi, serta menyertakan tautan ke lisensi CC BY.

Penggunaan yang Adil — Anda tidak boleh menggunakan buku ini untuk tujuan yang melanggar hukum atau melanggar hak-hak pihak lain.

Dengan menerima dan menggunakan buku ini, Anda menyetujui untuk mematuhi persyaratan lisensi CC BY sebagaimana diuraikan di atas.

Catatan: Pernyataan hak cipta dan lisensi ini berlaku untuk buku ini secara keseluruhan, termasuk semua konten yang terkandung di dalamnya, kecuali disebutkan sebaliknya. Hak cipta dari website, aplikasi, atau halaman eksternal yang dijadikan contoh, dipegang dan dimiliki oleh sumber aslinya.

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	1
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	2
<b>DAFTAR ISI</b> .....	3
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>Bab 1</b> .....	1
<b>Definisi Dan Pentingnya Self Compassion</b> .....	1
1.1 Pengertian Self Compassion.....	1
1.2 Manfaat Self Compassion Bagi Orang Tua .....	3
1.3 Contoh Praktis: Bagaimana Menerapkan Self Compassion Dalam Kehidupan Sehari-Hari.....	8
<b>Bab 2</b> .....	11
<b>Definisi dan Pentingnya Resiliensi</b> .....	11
2.1 Pengertian Resiliensi.....	11
2.2 Manfaat Resiliensi Bagi Orang Tua.....	12
2.3 Contoh Praktis: Bagaimana Penerapan Resiliensi Dalam Kehidupan Sehari-Hari .....	16
2.4 Strategi Meningkatkan Resiliensi.....	17
<b>Bab 3</b> .....	19

<b>Hubungan Self Compassion Dan Resiliensi Orang Tua .....</b>	<b>19</b>
3.1 Penelitian Tentang Hubungan Self-Compassion Dan Resiliensi.....	19
3.2 Manfaat Self-Compassion Dalam Meningkatkan Resiliensi .....	21
3.3 Peran Orang Tua Dalam Keluarga.....	22
4.1 Keterlibatan Ibu Dalam Meningkatkan Self Compassion .....	24
4.2 Dukungan Sosial Dan Pendidikan Dalam Meningkatkan Self Compassion.....	28
<b>Bab 5.....</b>	<b>33</b>
<b>Strategi Meningkatkan Self Compassion Dan Resiliensi.....</b>	<b>33</b>
5.1 Teknik-Teknik Meningkatkan Self Compassion	33
5.2 Aktivitas Yang Dapat Meningkatkan Resiliensi	37
<b>Bab 6.....</b>	<b>42</b>
<b>Contoh Kasus Dan Pengalaman Orang Tua.....</b>	<b>42</b>
6.1 Pengalaman Orang Tua Yang Sukses Dalam Meningkatkan Self Compassion Dan Resiliensi.....	42
<b>KESIMPULAN .....</b>	<b>49</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>51</b>

**REFERENSI ..... 55**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku referensi yang berjudul “Menumbuhkan Self-Compassion dan Resiliensi Orang Tua dalam Mendampingi ABK”. Buku ini ditujukan khususnya untuk orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang sedang dalam masa pengasuhan agar dapat mengelola emosi dan menstabilkan diri dalam mengasuh anak.

Buku “Menumbuhkan Self-Compassion dan Resiliensi Orang Tua dalam Mendampingi ABK” berisi mengenai berbagai macam cara yang dapat digunakan oleh orang tua dari ABK dalam meningkatkan self-compassion dan resiliensi. Buku ini hadir didasari karena keresahan orang tua yang seringkali mengalami kondisi terpuruk dan tidak bisa bangkit kembali ketika dihadapkan dengan sulitnya mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus. Untuk menjawab permasalahan tersebut, buku ini memberikan beberapa trik-trik yang dapat digunakan dan dipahami secara mudah. Secara keseluruhan buku ini memuat 6 Bab pembahasan yang terdiri atas Bab 1 yang membahas mengenai Definisi dan Pentingnya Self-compassion

yang meliputi sub bahasan (1) Pengertian Self-Compassion, (2) Manfaat Self-Compassion bagi Orang Tua, (3) Contoh Praktis: Bagaimana Menerapkan Self-Compassion dalam Kehidupan Sehari-hari. Bab 2 membahas mengenai Definisi dan Pentingnya Resiliensi yang mencakup pokok bahasan (1) Pengertian Resiliensi, (2) Manfaat Resiliensi bagi Orang Tua, (3) Contoh Praktis: Bagaimana Penerapan Resiliensi dalam Kehidupan Sehari-hari, (4) Strategi Meningkatkan Resiliensi. Bab 3 membahas mengenai Hubungan Self-Compassion dan Resiliensi Orang Tua, dengan pokok bahasan (1) Penelitian tentang Hubungan Self-Compassion dan Resiliensi, (2) Manfaat Self-compassion dalam Meningkatkan Resiliensi. Bab 4 membahas mengenai Faktor-Faktor yang Memengaruhi Self-Compassion dan Resiliensi, dengan pokok bahasan (1) Keterlibatan Ibu dalam Meningkatkan Self-Compassion, (2) Dukungan Sosial dan Pendidikan dalam Meningkatkan Self-Compassion. Bab 5 membahas mengenai Strategi Meningkatkan Self-Compassion dan Resiliensi dengan pokok bahasan (1) Teknik-Teknik Meningkatkan Self-Compassion, (2) Aktivitas yang Meningkatkan Resiliensi. Bab 6 membahas mengenai Contoh Kasus dan Pengalaman Orang Tua yang mencakup mengenai

pengalaman orang tua yang sukses membesarkan anak dengan kebutuhan khusus.

Buku ini ditujukan bagi para orang tua, pendidik, dan profesional yang ingin mengelola emosi diri melalui peningkatan self-compassion dan resiliensi agar dapat menjadi pribadi yang tenang dalam mengasuh anak dengan kebutuhan khusus.

Namun, penulis menyadari buku ini tidak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan permohonan maaf serta terbuka untuk kritik dan saran demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas motivasi dan bantuan yang diberikan. Mudah-mudahan karya sederhana ini bermanfaat dan dicatat sebagai amal kebajikan di sisiNya. Amin.

# **Bab 1**

## **Definisi Dan Pentingnya Self Compassion**

### **1.1 Pengertian Self Compassion**

Self-compassion adalah bentuk belas kasih atau perhatian terhadap diri sendiri. Apabila biasanya seseorang merasa peduli dan empati terhadap penderitaan orang lain, maka self-compassion adalah bentuk kepedulian terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang menyadarinya akan merasa berbelas kasih kepada diri sendiri dan tergerak untuk menolong dirinya sendiri.

Self-compassion berperan sebagai suatu senjata yang sangat kuat untuk menghadapi emosi disaat yang kritis. Cara self-compassion bekerja dapat memberikan pengaruh bagi ketahanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan diri. Dengan mengubah cara kita berhubungan dengan diri sendiri dan dengan kehidupan, kita dapat menemukan stabilitas emosi yang diperlukan untuk dapat menerima kondisi dan menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya (Kusumah et al., 2022).

Pengertian lain disampaikan oleh (Chandra & Tambun, 2021) yang mendeskripsikan self-compassion sebagai bentuk penerimaan individu ketika sedang menghadapi musibah atau kemalangan. Self-compassion hadir sebagai wujud bentuk kasih sayang yang ditunjukkan pada diri sendiri, sehubungan dengan diri kita yang menjadi perhatian dan kepedulian kita ketika sedang dihadapkan dengan suatu penderitaan.

Perwujudan kasih sayang pada diri sendiri dapat ditunjukkan melalui sikap lemah lembut, suportif, dan peduli terhadap diri sendiri pada saat kondisi kritis menyerang, serta menguatkan diri sendiri pada saat kemalangan. Individu yang mempunyai kesadaran akan self-compassion akan lebih mampu melihat kegagalan yang sedang terjadi sebagai kesempatan untuk belajar dan fokus untuk menyelesaikan tugas yang ada, serta sebagai bentuk pengembangan diri agar dapat mengubah keadaan yang ada sebagai peluang untuk berani mengambil risiko penyelesaian dengan semaksimal mungkin (Fadilah & Nuryono, 2020).

Kesadaran akan self-compassion akan membuat individu lebih tenang dalam merespon segala masalah yang sedang terjadi, bagaimanapun manusia adalah makhluk yang terbatas, terkadang tidak semua masalah harus diselesaikan saat itu juga. Maka, sebagai

seorang individu, berikan apresiasi pada diri sendiri pada setiap kondisi yang dialami, karena kalau bukan diri sendiri maka siapa lagi yang memperhatikan.

Individu perlu memberikan kasih sayang pada dirinya sendiri dengan menyadari akan pentingnya rasa kepedulian dan memberikan hal yang terbaik untuk dirinya sendiri. Serta, tidak lupa untuk selalu menerima diri sendiri dalam kondisi apapun bahkan dalam kondisi yang paling buruk dan berusaha memaafkan diri apabila mengalami kegagalan dalam proses yang dijalankan (Nabila, 2020).

## **1.2 Manfaat Self Compassion Bagi Orang Tua**

Kepedulian, kemurahan hati, dan mudah memaafkan kesalahan orang lain merupakan hal baik yang sering kita lakukan untuk menunjukkan kasih sayang kepada orang lain. Sayangnya, seringkali kita lupa dengan diri sendiri, seringkali kita mengabaikan perasaan kasih sayang yang seharusnya diberikan untuk diri sendiri. Seorang individu, sesungguhnya perlu untuk memberikan kasih sayang pada dirinya sendiri. Dengan menyadari betapa pentingnya pemberian kasih sayang pada diri sendiri memberikan manfaat tertentu yang mampu membuat hidup lebih baik dan dapat menemukan kebahagiaannya sendiri.

Individu yang menyadari kasih sayang atau self-compassion pada diri sendiri akan berbeda dengan individu yang tidak menyadari kasih sayang pada diri sendiri. Individu yang memiliki self-compassion tinggi akan lebih mudah memaafkan, dapat memperluas pandangannya dengan melihat dari berbagai sudut pandang masalah, dan dapat bersimpati terhadap masalah orang lain tanpa merasa stress dan terbawa emosi pada diri sendiri.

Self-compassion sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri memiliki peran dan manfaat yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

1. Mengurangi Risiko Kecemasan dan Depresi

Individu yang memiliki self-compassion akan lebih bijak dalam menyikapi permasalahan yang sedang dialami. Mereka cenderung mengingat bahwa manusia bukanlah makhluk sempurna yang seringkali membuat kesalahan dalam menjalani kehidupannya. Sehingga bukanlah suatu masalah besar apabila dalam menjalani proses di kehidupan ini seringkali kita merasa sedih dan tertekan, dan bukannya malah mengabaikan perasaan itu, justru kita harus segera memvalidasi nya. Bahwa kodrat manusia memang tidak ada yang sempurna, dan hidup ini berjalan bukan untuk

selamanya. Maka dengan konsep ini, mereka akan merasa lebih tenang dan tidak khawatir apabila ditimpa suatu masalah.

## 2. Meningkatkan Keterampilan Sosial

Individu yang memiliki self-compassion akan mampu beradaptasi secara cepat dengan lingkungan sosialnya. Mereka cenderung lebih mampu mengontrol emosi pada saat dihadapkan masalah di lingkungan sekitarnya, dapat mensyukuri segala sesuatu yang terjadi tanpa menyalahkan orang lain atas keadaan yang dialaminya, serta dapat berempati kepada orang lain tanpa melibatkan perasaan emosional yang menggebu-gebu dan mengakibatkan stres.

## 3. Mengatasi Emosi Negatif

Individu yang memiliki self-compassion dapat lebih baik dalam mengontrol emosi negatif, yang mana seringkali mempengaruhi pikiran. Karena self-compassion memberikan manfaat pada peningkatan emosi positif yang membuat seseorang menjadi lebih tenang, penuh cinta, dan rasa aman sehingga dalam menjalani kehidupan sehari-

harinya mereka dapat lebih damai dan tidak terpancing emosi yang mengakibatkan stres mendalam.

#### 4. Menumbuhkan Motivasi

Seringkali individu tidak memiliki motivasi untuk bangkit kembali karena pernah merasa gagal dan takut kegagalan itu akan berulang. Hal ini berbeda dengan individu yang memiliki self-compassion, mereka akan lebih luwes menerima kegagalan dan menjadikannya sebagai suatu pengalaman. Self-compassion berperan untuk membantu individu melakukan sesuatu bukan untuk membandingkan dan mengalahkan orang lain, tetapi sebagai bentuk kasih sayang pada dirinya sendiri untuk dapat selalu berkembang dan menjadi lebih baik. Self-compassion memotivasi individu untuk berani mencoba sesuatu yang baru tanpa takut kekalahan. Karena kesempatan seringkali tidak datang dua kali.

#### 5. Meningkatkan Kesejahteraan Hidup

Dari keempat poin yang telah disebutkan, satu hal yang paling penting dari manfaat self-compassion yakni dapat meningkatkan kesejahteraan hidup. Individu yang telah

memegang prinsip kuat bahwa kegagalan bukan akhir dan selalu berpikir positif terhadap segala kondisi yang dilewatinya akan lebih mudah merasa bahagia dan memiliki optimisme yang lebih tinggi. Sehingga dalam menjalani kehidupan dapat lebih enjoy dan tidak mudah stres.

Khususnya bagi orang tua, self-compassion ini memiliki manfaat jangka panjang yang mampu membuat orang tua memiliki emosi positif daripada emosi negatif. Seringkali kekhawatiran orang tua disebabkan karena kecemasan melihat sang buah hati, orang tua yang hidup dekat dengan sang anak dan melihat tumbuh kembangnya dari kecil hingga dewasa anak selalu diliputi dengan rasa cemas. Ketika kecil, orang tua akan selalu mempertanyakan kondisi sang anak yang tidak sama dengan anak yang lain. Misalnya ketika ada seorang anak yang mengalami speech delay, orang tua akan merasa minder karena melihat kemampuan anak tidak sama dengan anak seumurannya. Padahal, tidak semua anak tumbuh kembangnya selalu sama. Setiap anak akan selalu punya waktu dan prosesnya masing-masing.

Terjadi juga apabila anak mulai beranjak dewasa, orang tua akan dibingungkan dengan pilihan sekolah anak yang tidak sama dengan sekolah anak yang lain. Orang tua yang anaknya masuk ke sekolah

negeri anak membandingkan dirinya dengan orang tua anak yang masuk ke sekolah swasta. Padahal, keduanya ini apabila dilihat dari sudut pandang pendidikan maka sama-sama saja sebagai tempat mencari ilmu. Justru yang perlu dibuktikan ialah bagaimana anak itu dapat mencari ilmu di tempat mana saja. Karena menggapai cita-cita tidak harus bermula di garis start yang sama.

### **1.3 Contoh Praktis: Bagaimana Menerapkan Self Compassion Dalam Kehidupan Sehari-Hari**

Dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita menjumpai banyak masalah dan kegagalan. Terkadang juga, perasaan gagal lebih dominan daripada perasaan ingin bangkit. Untuk itu, perlu adanya penerapan self-compassion dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu individu lebih harmonis dalam menjalani kehidupan.

Penerapan self-compassion dapat dilakukan dalam beberapa cara:

#### **1. Validasi Perasaan**

Pada saat menghadapi masalah dan merasa kesulitan, akuilah perasaan yang sedang kamu alami. Meski itu hanya sekedar kesalahan atau kegagalan kecil, akuilah tanpa menghakimi diri sendiri. Sadarilah manusia bukanlah makhluk sempurna dan besar kemungkinan akan mengalami kesalahan atau kegagalan.

## 2. Berdamai dengan Kekurangan

Terimalah segala apa yang diberikan Tuhan yang telah kamu miliki saat ini. Cobalah untuk menerima kekuranganmu dengan menumbuhkan mindset bahwa segala sesuatu pasti diciptakan sebaik-baiknya. Berdamailah dengan dirimu sendiri dan tidak menyalahkannya ketika kamu mengalami kesalahan atau menyadari kekuranganmu. Katakan sesuatu pada dirimu sendiri bahwa apa yang telah kamu lakukan selama ini adalah bentuk proses untuk membangun, pada dasarnya di setiap kekurangan akan selalu ada kelebihan.

## 3. Mengapresiasi Diri Sendiri

Dalam kondisi terpuruk sekalipun, ketika tidak ada lagi yang memberimu semangat, ingatlah kamu masih punya dirimu sendiri. Apresiasilah segala perjuanganmu selama ini dengan menyemangati diri sendiri, jadilah teman yang baik bagi diri sendiri dengan memuji pencapaian diri sendiri. Sekalipun pencapaian itu dalam bentuk perjuangan menghadapi masalah.

## 4. Mindfulness

Mindfulness adalah suatu peningkatan kesadaran secara penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta penerimaan tanpa memberikan penilaian. Dalam kondisi yang sulit, kamu bisa memberikan jeda terlebih dahulu ketika banyak hal yang membuatmu bingung. Mindfulness dapat membantu kamu mengobservasi tanpa memberikan penilaian mengenai kondisi yang sedang dialami. Dengan demikian kamu tidak perlu merasa tertekan dan lebih tenang dalam menghadapi masalah.

## **Bab 2**

# **Definisi dan Pentingnya Resiliensi**

### **2.1 Pengertian Resiliensi**

Resiliensi merupakan salah satu cara untuk bertahan hidup. (Ramadhani, 2022) dalam bukunya “Monograf Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Mahasiswa” menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk bertahan dan beradaptasi bersama dengan sesuatu yang terlihat salah atau tidak sesuai. Definisi lain mengatakan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan sukses dalam menghadapi stres dan kesulitan yang terjadi. Resiliensi sebagai keberhasilan adaptasi terhadap masalah dapat bergantung pada respon efektif terhadap lingkungan dan perlawanan utama terhadap dampak buruk dari stres yang dialami.

Individu yang mampu bangkit kembali setelah dihadapkan dengan kegagalan atau masalah dan dapat beradaptasi dengan masalah yang dirasakan disebut dengan individu yang resilien. Resiliensi terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal individu yang berpengaruh dalam menentukan bagaimana ia merespon suatu

masalah. Kemampuan individu untuk menjadi resilien ditentukan dari sejauh mana kemampuan dan kemauan yang dimiliki dalam menghadapi masalah yang ada, seperti kemampuan melakukan penyelesaian masalah yang efektif, mengelola emosi dan stres, optimisme dan emosi positif, mencari hikmah di tengah-tengah situasi yang sulit, dan yakin dengan kemampuan diri sendiri. Selain itu, lingkungan juga menjadi faktor yang signifikan dalam membantu individu menjadi resilien. Resiliensi akan semakin kuat ketika individu mendapatkan dukungan dan dorongan sosial dari lingkungannya, seperti dukungan informasi, emosional, dan materi (Wahid & Nashori, 2021)

## **2.2 Manfaat Resiliensi Bagi Orang Tua**

Reivich dan Shatte (Suryadi, 2018) memberikan pernyataan bahwa setiap individu yang resilien akan memperoleh empat manfaat dasar. Empat manfaat tersebut antara lain:

### **1. Overcoming**

Individu yang resilien akan dapat mengatasi hambatan-hambatan dalam kehidupan yang sulit dihindari. Dalam kehidupan, individu terkadang menjumpai kesulitan yang menimbulkan perasaan stres, untuk itu individu perlu

resiliensi agar dapat mengatasi hambatan-hambatan yang sedang dialami. Hal ini dapat dilakukan dengan mengubah cara pandang ke arah positif dan lebih meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan. Sehingga individu yang resilien dapat tetap merasa termotivasi, produktif, dan bahagia meskipun sedang dalam kondisi yang tidak stabil.

## 2. Steering Through

Resiliensi membantu individu memiliki keyakinan mengenai kemampuannya untuk mengendalikan diri dalam mengatasi masalah. Orang yang resilien akan mampu menggunakan potensi dalam dirinya sendiri untuk mengatasi masalah yang ada tanpa harus merasa terbebani dan berpikir negatif terhadap kejadian yang dialami.

## 3. Bouncing Back

Resiliensi dapat membantu individu bangkit dari keterpurukan dan menemukan jalan keluar untuk mengatasi masalah. Cara individu yang resilien bangkit yakni dengan

melakukan tindakan yang bertujuan mengatasi keterpurukan yang dialami, dan bukan hanya pasrah menerima keadaan.

#### 4. Reaching Out

Resiliensi berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih bermakna melalui pembelajaran dari masalah yang dialami dan pengalaman yang dilewati. Dengan ini individu akan mampu menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih baik lagi

Bagi orang tua sendiri, resiliensi memiliki beberapa manfaat yang signifikan. Terutama dalam menghadapi situasi yang sulit dan pada saat ingin pulih dari tekanan dan krisis. Berikut adalah beberapa manfaat resiliensi bagi orang tua:

##### 1. Dapat Menghadapi Stres dan Krisis dengan Lebih Baik

Orang tua yang resilien akan dengan mudah menghadapi kondisi stres yang dialami pada saat terpuruk sekalipun. Mereka cenderung memiliki pengelolaan emosi yang baik, dan selalu bersikap tenang apabila didera masalah.

##### 2. Mampu Mengembangkan Potensi Anak

Orang tua yang resilien akan dapat lebih efektif dalam mengembangkan anak mereka, terutama anak dengan kebutuhan khusus. Mereka akan selalu melihat kelebihan dibandingkan dengan kekurangan yang dimiliki oleh anak. Dengan emosi positif yang stabil, mereka akan mampu memberikan dukungan yang stabil dan konsisten dalam membantu anak mereka mengembangkan potensinya.

### 3. Selalu Siap Menghadapi Perubahan

Orang tua yang resilien akan mudah menerima segala situasi yang dihadapinya. Berdasar dari pengalaman yang sebelum-sebelumnya, mereka akan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan bahkan perubahan yang tidak dapat diprediksi sekalipun, seperti perubahan ekonomi, perubahan lingkungan, perubahan peran dalam keluarga, dan lain-lainnya.

### 4. Memiliki Kondisi Psikologis yang Baik

Orang tua yang resilien akan memiliki kondisi psikologis yang baik, hal ini secara tidak langsung akan berdampak positif pada pola pengasuhan terhadap anak. Kondisi

psikologis yang baik dapat membantu orang tua menghadapi dan mengatasi situasi yang menantang dalam kehidupan sehari-hari.

### **2.3 Contoh Praktis: Bagaimana Penerapan Resiliensi Dalam Kehidupan Sehari-Hari**

Contoh paling nyata dari adanya individu yang resilien adalah pada saat pandemi. Pandemi Covid-19 yang menyerang seluruh belahan dunia pada tahun 2019 memberikan dampak yang spesifik bagi kehidupan manusia. Selain berdampak pada kesehatan, pandemi juga menimbulkan krisis ekonomi, sosial, keamanan negara, dan keamanan global. Pada kondisi yang kompleks seperti ini, dampaknya juga terlihat dari kondisi psikologis yang mencemaskan, karena kompleksnya permasalahan yang dihadapi sehingga banyak dari mereka yang mengalami stress, cemas, bahkan depresi berat. Kondisi pandemi ini memberikan dampak psikologis yang berbeda-beda bagi setiap individu tergantung bagaimana cara menyikapi dan beradaptasi dari kondisi terpuruk tersebut.

Pada kondisi ini, resilien dibutuhkan untuk dapat menjaga kesejahteraan psikologis dan mampu bangkit di tengah keterbatasan yang ada. Dengan adanya resilien, individu akan dengan mudah menyikapi kondisi yang terjadi dengan penuh ketenangan, dan

cenderung tidak cepat menyalahkan satu pihak. Individu yang resilien akan fokus pada pengembangan dirinya sendiri dibandingkan dengan mencari-cari kesalahan akibat kondisi yang dialami. Mereka akan terus mencari cara untuk bangkit kembali di tengah kondisi yang krisis. (Wahid & Nashori, 2021)

## **2.4 Strategi Meningkatkan Resiliensi**

Berikut adalah beberapa strategi menjadi individu resilien di bawah ini, dapat diterapkan dalam kehidupan sehari:

### **1. Menganalisis Sebab Masalah**

Apabila masalah terjadi secara tiba-tiba dan di luar kendalimu, cari sumber masalah itu terlebih dahulu. Jangan terbiasa untuk menyalahkan diri sendiri atau orang lain apabila sedang ditimpa masalah. Fokuslah untuk mengetahui dari mana masalah ini berasal agar bisa cepat-cepat menemukan solusi yang relevan.

### **2. Hadapilah Masa Sulit**

Ketika kamu ditimpa kesulitan, jangan berpaling darinya. Hadapilah masa-masa sulit yang sedang datang itu dengan kekuatanmu. Resiliensi akan membantu kamu untuk

menghadapi masa sulit dengan lebih fleksibel, tanamkan *mindset* bahwa ‘lari dari masalah justru akan menambah masalah’

### 3. Kontrol Emosi Diri

Saat berada di tengah-tengah masalah, usahakan untuk selalu berpikir dengan kepala dingin. Kamu tidak akan pernah menemukan solusi jika masih dikelabui oleh emosi. Pikirkan jalan keluar sebaik mungkin, kamu boleh meminta saran dari orang lain yang lebih berpengalaman apabila tidak mampu menyelesaikannya sendirian.

### 4. Optimis

Individu yang optimis akan selalu percaya bahwa segala sesuatu pasti memiliki hikmah dibalikinya. Maka saat dihadapkan dengan masalah, individu yang resilien akan berusaha semaksimal mungkin untuk bangkit dan berpikiran optimis bahwa masalah ini ada karena memang Ia mampu untuk menyelesaikannya, dan pasti ada hal baik yang menanti di ujungnya.

## **Bab 3**

# **Hubungan Self Compassion Dan Resiliensi Orang Tua**

### **3.1 Penelitian Tentang Hubungan Self-Compassion Dan Resiliensi**

Kemampuan orang tua untuk berhasil melewati tantangan agar menjadi individu yang resilien dalam pengasuhan anak tentunya didukung oleh beberapa variabel psikologis. Salah satu variabel yang berpotensi mempengaruhi resiliensi orang tua adalah self-compassion. Adanya self-compassion dalam diri akan menjadikan orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) lebih tenang dalam mengelola emosi, dengan cara menenangkan diri, memberi perhatian pada diri sendiri, serta dukungan saat menjalani tantangan dalam hidup. Dari sini, terlihat dengan jelas bahwa keduanya memiliki hubungan yang berkesinambungan.

Hal ini telah dibuktikan dalam beberapa penelitian terdahulu. Misalnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Halimah, 2019) yang menemukan korelasi positif antara self-compassion dan resiliensi dengan subjek para mantan pecandu narkoba yang sedang dalam kondisi terpuruk. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin

tinggi self-compassion yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi juga resiliensinya.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Fachrial & terhadap remaja (Lia Aulia Fachrial & Kinanthi Herdiningtyas, 2023) yang memiliki orang tua tunggal menemukan pengaruh variabel self-compassion terhadap resiliensi sebesar 35,6%. Dengan sebuah kesimpulan yang menyatakan bahwa remaja yang mempunyai self-compassion akan dengan mudah kembali bangkit dalam menghadapi masalah dan situasi yang tidak terduga yang selama ini dikenal dengan resiliensi. Self-compassion mendorong remaja untuk dapat memahami kondisi dengan pemahaman yang positif, sehingga remaja akan dengan mudah mempunyai motivasi untuk bangkit kembali.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Oktaviani & Cahyawulan, 2024) yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan positif secara signifikan antara variabel self-compassion dengan resiliensi sebesar 0,498 dengan nilai signifikan 0,000 pada taraf 0,05. Nilai korelasi tersebut

menyatakan apabila self-compassion mahasiswa tingkat akhir tinggi, maka resiliensinya juga tinggi.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Isfani & Paramita, 2021) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara self-compassion terhadap resiliensi pada orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi self-compassion orangtua, maka tingkat resiliensinya akan semakin tinggi pula, begitu pula berlaku sebaliknya.

### **3.2 Manfaat Self-Compassion Dalam Meningkatkan Resiliensi**

Dari adanya penelitian yang dikemukakan pada sub bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sederhana bahwa self-compassion berperan sebagai pelengkap resiliensi. Dengan adanya kesadaran seseorang untuk berbelas asih pada diri sendiri pada saat menghadapi masalah akan sangat membantu individu tersebut untuk lebih cepat bangkit sendiri secara sadar, karena mengingat segala bentuk usaha yang dilakukannya saat ini akan ia petik untuk kebahagiaannya sendiri.

Self-compassion sebagai dukungan yang positif membantu seseorang untuk pulih lebih cepat dari masalah. Seseorang yang memiliki self-compassion akan lebih mudah menemui kebahagiaan, karena perasaannya dipenuhi oleh emosi positif yang membuat hati lebih tenang (Moningka, 2013).

### **3.3 Peran Orang Tua Dalam Keluarga**

Dalam keluarga yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), peran orang tua menjadi suatu hal yang paling penting. Karena orang tua yang melahirkan dan mengasuh anak sehingga mereka lebih banyak tahu mengenai kondisi anak. Bila dijabarkan, orang tua mengambil beberapa peran dalam keluarga yakni:

#### **1. Pengasuh**

Orang tua memiliki kewajiban untuk menyediakan kehidupan yang layak bagi anak. Bagi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, mereka wajib memberikan perawatan sehari-hari dengan telaten karena mengingat sang anak masih belum bisa melakukannya dengan mandiri sehingga membutuhkan bantuan orang tua setiap harinya. Mengawasi kesehatan anak dengan memberikan pengobatan dan terapi yang dibutuhkan, serta menyediakan lingkungan rumah yang aman agar anak nyaman bermain di rumah.

## 2. Pendidik

Orang tua sebagai pendidik dituntut untuk dapat membaca dan memahami segala hal mengenai kondisi anak, termasuk gejala, penyebab, dan cara penanganannya. Orang tua juga berperan untuk merangsang perkembangan kemampuan otak anak untuk memfasilitasi mereka belajar disamping bantuan dari terapis maupun guru yang mengarahkan proses belajarnya.

## 3. Pemberi Dukungan Emosional

Orang tua sebagai tempat paling utama anak bergantung tentunya harus menjadi tempat nyaman bagi anak agar bisa mengeluarkan segala bentuk emosinya. Peran orang tua yakni dengan mengarahkan dan mendukung anak melalui dukungan yang dapat dirasakan, karena antara orang tua dan anak tentunya mempunyai ikatan batin. Dukungan emosional dapat diberikan melalui afirmasi positif kepada anak, pemberian pujian, serta motivasi.

## **Bab 4**

# **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Compassion Dan Resiliensi**

### **4.1 Keterlibatan Ibu Dalam Meningkatkan Self Compassion**

Sebagian besar pasangan yang sudah menikah pada umumnya menghendaki kehadiran seorang anak untuk membentuk keluarga yang sempurna. Anak yang terlahir dengan keadaan sehat lahir dan batin adalah dambaan semua orang tua. Sayangnya, tidak semua anak dapat dilahirkan dalam keadaan normal. Beberapa diantaranya memiliki keterbatasan baik secara fisik maupun psikis sehingga mereka memiliki kebutuhan yang berbeda. Anak yang memiliki kebutuhan berbeda ini disebut anak berkebutuhan khusus. Mengasuh anak berkebutuhan khusus berbeda dengan mengasuh anak normal lainnya. Hal ini dikarenakan untuk mengurus anak berkebutuhan khusus membutuhkan waktu serta biaya yang tinggi, sehingga orang tua merasa bahwa mereka memiliki beban yang cukup berat. Orang tua anak berkebutuhan khusus merasa memiliki beban yang berat baik fisik maupun mental. Beban yang berat ini menimbulkan reaksi-reaksi yang cenderung negatif. Individu yang menerima

pengasuhan yang keras atau diabaikan oleh orang tua akan mengembangkan regulasi emosi yang buruk dan lebih rentan terhadap tekanan emosional di masa depan. Orang tua anak berkebutuhan khusus perlu untuk mengurangi emosi-emosi negatif dengan memiliki kemampuan self-compassion (Hidayat, 2015).

Kemampuan self-compassion pada seseorang tidak terlepas dari bagaimana orang tua terlibat, salah satunya ialah ibu. Self-compassion akan berkembang jika ibu terlibat langsung dalam pengasuhan dan memberikan rasa afeksi seperti kehangatan dan kepedulian. Hubungan keterlibatan ibu-anak secara signifikan berkaitan dengan tingkat emosi pada anak. Hubungan antara ibu dengan anaknya berfungsi sebagai fondasi yang menonjol dalam mengembangkan rasa aman dan kesejahteraan emosi pada anak secara umum. Terlepas dari perbedaan jenis kelamin anak, hubungan ibu-anak yang berkualitas baik atau tinggi akan menghasilkan tingkat stres yang rendah di masa dewasa, sehingga keterlibatan ibu sangatlah penting bagi tumbuh kembang anak (Azmi, 2017).

Keterlibatan ibu adalah sejauh mana ibu terlibat dalam berbagai aspek kehidupan anak seperti bermain atau berbagi kegiatan

bersama, memberi perhatian, membangun rasa persahabatan atau pertemanan dengan anak, mengajarkan anak belajar untuk mengembangkan intelektual anak, dan lain-lain 4 Finley (2008) mengemukakan bahwa dalam hal pengasuhan, ibu dan ayah memiliki fungsi struktural pengasuhan yang sama, meskipun peran yang dilakukan oleh ayah dan ibu berbeda. Menurut Day & Padila Walker (dalam Profe & Wild, 2015), keterlibatan ibu dalam pengasuhan memberikan hasil atau dampak yang terkait dengan harapan dan perilaku prososial pada anak. Selain itu, keterlibatan ibu juga cenderung memfokuskan pada keterampilan membangun hubungan, rasa hangat serta dukungan, dan perilaku empatik sehingga memicu anak untuk meniru dan mengaplikasikannya ke dalam hubungan mereka sendiri. Hasil penelitian terkait self-compassion dilakukan oleh Neff dan McGehee pada tahun 2009 menyatakan bahwa self-compassion pada anak akan berkembang jika anak memiliki ibu serta keluarga yang memberikan kehangatan dan rasa peduli pada anak. Sebaliknya, jika ibu dan keluarganya tidak memberikan kehangatan kepada anak maka anak mengembangkan self-compassion yang juga buruk dan cenderung mengkritik dirinya sendiri ketika mengalami masalah (Oktaviani & Cahyawulan, 2024).

Perkembangan anak sangat bergantung pada keterlibatan orang tua dalam mengasuh anak. Keterlibatan orang tua menurut Lamb memiliki tiga tipe keterlibatan, yaitu tipe pertama adalah interaksi, interaksi antar masing-masing orang tua dengan anaknya yang termasuk memberi makan, bermain, dan membaca, kemudian tipe kedua adalah aksesibilitas, orang tua memiliki waktu untuk anaknya, meskipun ia tidak terlibat langsung, dan tipe ketiga adalah tanggung jawab, orang tua memiliki asumsi untuk bertanggung jawab dengan perhatian dan kesejahteraan anak. Parsons dan Bales mengatakan bahwa keterlibatan orang tua dibagi menjadi 2 bagian berdasarkan jenis kelamin, yaitu laki-laki (ayah) dan perempuan (ibu). Parsons dan Bales juga mengatakan bahwa keterlibatan ayah cenderung lebih kepada pengasuhan secara instrumental yaitu memenuhi kebutuhan pendapatan dan mendisiplinkan anak, sementara ibu cenderung terlibat dalam pengasuhan ekspresif seperti memberikan pengasuhan, menjadi seorang teman, dan berbagi aktivitas bersama (Chandra & Tambun, 2021).

Keterlibatan ibu didefinisikan sebagai sejauh mana ibu terlibat dalam berbagai aspek kehidupan anak seperti bermain atau berbagi kegiatan bersama, memberi perhatian, membangun rasa persahabatan atau pertemanan dengan anak, mengajarkan anak

belajar untuk mengembangkan intelektual anak, dan lain-lain. Berdasarkan pemaparan di atas, maka diasumsikan bahwa semakin ibu terlibat dalam pengasuhan maka self-compassion juga akan meningkat, sebaliknya semakin rendah nya ibu terlibat maka self-compassion juga semakin rendah. Hal tersebut juga akan berdampak pada resiliensi orangtua, jika tingkat self-compassion nya rendah maka resiliensi atau tekanan yang dirasakan akan tinggi begitu juga sebaliknya.

#### **4.2 Dukungan Sosial Dan Pendidikan Dalam Meningkatkan Self Compassion**

Setiap anak memiliki haknya dalam mendapatkan perhatian, kasih sayang serta dukungan, baik dukungan dari pihak keluarga ataupun orang sekitarnya. Hak tersebut tidak terkecuali untuk anak dengan penyandang disabilitas. Anak berkebutuhan khusus jauh sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang terlebih dilingkungan sekitarnya. Anak berkebutuhan khusus (ABK) sudah sejak lama menjadi perhatian di kalangan masyarakat.

Sejatinya orangtua memiliki pengaruh yang besar dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus dengan tujuan dapat memenuhi kebutuhan mereka secara mandiri. Orangtua wajib mendampingi

anak, mengasuh anak, dan memberikan hak-hak yang seharusnya mereka miliki, salah satunya adalah dalam hal pendidikan.

Gearheart mendefinisikan anak berkebutuhan khusus sebagai anak yang memerlukan persyaratan pendidikan yang berbeda dari rata-rata anak normal pada umumnya, dan untuk dapat belajar secara aktif dengan adanya program, pelayanan, fasilitas dan materi khusus. Harapan orang tua sangat besar untuk anaknya bisa dengan normal beraktivitas secara mandiri, dan mandiri secara finansial. Terdapat orangtua yang masih tetap optimis bahwa suatu saat anaknya akan mengalami kemandirian dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya (Damayanti & Solihin, 2019).

Bagi anak yang sudah memasuki usia sekolah, orangtua akan menginginkan anaknya dapat juga bersekolah seperti halnya anak seusianya yang normal, mampu membaca, memiliki banyak teman, terlibat dalam kegiatan rekreasi, dan berperilaku baik (Russell, 2003). Kemandirian anak menjadi harapan utama bagi orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. Selain itu, orangtua juga berharap adanya peningkatan kesehatan dan kemampuan akademik serta hubungan sosial. Namun, pada kenyataannya yang ada di Indonesia hanya 12.26% ABK yang mengenyam pendidikan formal,

karena orangtua cenderung menyembunyikan anaknya yang memiliki keterbatasan fisik maupun psikisnya. Seperti halnya tidak ingin menyekolahkan anaknya dan menyuruh anak hanya beraktivitas di rumah. Kurangnya pengetahuan orangtua akan pendidikan sekolah untuk anak berkebutuhan khusus sangatlah rentan. Karena anak tidak akan dapat bisa belajar mandiri terhadap dirinya sendiri dan terisolasi dari lingkungan sosial (Harnas et al., 2022).

Pendidikan Sekolah bagi anak berkebutuhan khusus untuk melatih perkembangan diri belajar untuk berkomunikasi menjadi lebih percaya diri dan belajar untuk beradaptasi agar dapat membangun potensi pada diri anak, sehingga menjadi anak yang berguna walaupun mereka mempunyai keterbatasan fisik maupun psikisnya. Para orang tua mempunyai anak berkebutuhan khusus seharusnya mau menerima dengan tulus kehadiran sang anak dan mau memikirkan edukasi kedepan untuk anaknya (Harnas et al., 2022).

Pada pertengahan bulan Mei 2020 Elma adisa melalui magdalenci melaporkan bahwa banyak orang tua dari anak berkebutuhan khusus merasa kewalahan dan kelelahan saat mendampingi anak school from home dan terapi di rumah. Orang tua mengeluh bahwa jam

tidur menjadi berantakan dan ketika bermain dengan anak seringkali suara mereka terlalu keras padahal anak tersebut sangat sensitif terhadap suara keras beberapa kasus terdapat orang tua yang jarang berinteraksi dengan anaknya yang tidak mengerti dengan keadaan si anak mereka jadi melakukan tindakan yang mungkin tidak sesuai untuk mereka (Yusronuddin & Tatiyani, 2022).

Dalam ungkapan diatas membuktikan adanya resiliensi dan self-compassion yang ada pada diri orangtua. Orangtua akan sangat amat tertekan dan akan selalu dihantui oleh rasa khawatiran yang mereka timbulkan dengan sendirinya. Dengan segala tantangan yang dialami oleh orangtua, orangtua harus dapat memiliki rasa self-compassion terlebih dahulu. Karena dengan begitu nantinya orangtua akan dapat keluar dari zona tekanan sebelumnya.

Di zaman sekarang, bila masih adanya alasan untuk tidak dapat memberikan pendidikan kepada anak berkebutuhan dengan alasan malu dengan orang lain, atau takut merepotkan bapak ibu guru, itu tidak dapat dibenarkan. Karena sekarang telah banyak lembaga pendidikan yang memang dikhususkan untuk anak penyandang disabilitas atau biasa dikenal dengan sebutan SLB (Sekolah Luar Biasa). Di SLB nantinya akan membantu orangtua untuk dapat

dengan bebas mengekspresikan kasih sayang kepada anaknya yaitu dengan memberikan dukungan sosial dan pendidikan dan dapat membantu orangtua untuk keluar dari segala ketertekanannya dengan berboncang dan berkomunikasi dengan sesama orangtua dari ABK.

Oleh sebab itu seharusnya orangtua dapat memberikannya terhadap kembang dan tumbuhnya anak yaitu salah satunya dengan memberikan dukungan sosial dan pendidikan bagi anak.

## **Bab 5**

# **Strategi Meningkatkan Self Compassion Dan Resiliensi**

### **5.1 Teknik-Teknik Meningkatkan Self Compassion**

Pada dasarnya, self-compassion adalah kemampuan untuk memberikan kasih sayang, empati, dan penerimaan terhadap diri sendiri. Ini melibatkan menerima ketidaksempurnaan dan tidak menghakimi diri sendiri atas kegagalan atau kesalahan. Dengan demikian, seseorang dapat menjalani hidupnya lebih tenang dan positif tanpa harus mengkritik diri sendiri secara berlebihan.

Self-compassion pada orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK) memiliki beberapa implikasi positif. Berdasarkan penelitian, self-compassion dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengurangi stres pengasuhan, dan meningkatkan resiliensi orang tua. Orang tua dengan tingkat self-compassion yang lebih tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Self-compassion juga berperan dalam mengembangkan rasa keterhubungan dengan anak dan meningkatkan kemampuan coping orang tua. Oleh karena itu,

meningkatkan self-compassion dapat menjadi strategi efektif untuk menghadapi tantangan dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Kristin D. Neff yang dikenal sebagai penemu Self-Compassion Scale (SCS), Neff menjelaskan bahwa self-compassion adalah kemampuan seseorang untuk memberikan perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Self-compassion menjadi penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas pengasuhan orang tua dari anak penyandang disabilitas.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan self-compassion pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus:

### **1. Praktik Mindfulness**

Menurut Germer, C. K.: Dalam bukunya "The Mindful Path to Self-Compassion", Germer menjelaskan bahwa self-compassion dapat ditingkatkan melalui mindfulness dan penerimaan diri. Menyadari dan menerima kondisi saat ini tanpa penilaian, sehingga merasa ringan dan bahagia dalam menjalani peran sebagai orang tua. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nur Sabilla, 2021) menemukan bahwa stress

pengasuhan dan kecemasan pada orang tua menurun setelah menerapkan *mindfull-parenting*. Orang tua yang menerapkan *mindfull-parenting* juga mengalami dampak positif lainnya, seperti lebih mudah untuk terhubung dengan anaknya, dalam artian lebih mengerti maksud sang anak, dapat mengoptimalkan perannya dalam pendidikan anak dengan memberikan pendidikan yang layak.

## **2. Memberikan Dukungan Emosional**

Memberikan kasih sayang dan dukungan emosional kepada diri sendiri saat mengalami penderitaan, seperti memperlakukan diri sendiri dengan penuh welas asih. Terkadang stress dan depresi saat pengasuhan dapat terjadi apabila orang tua berpikir berlebihan terhadap sang anak, masa depan sang anak menjadi yang masih abu-abu membuat orang tua merasa gagal dalam mengasuh anak. Kondisi seperti ini tentunya akan memengaruhi emosi dan mental orang tua, sehingga orang tua perlu untuk sesekali memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, karena telah menempuh perjuangan sejauh ini.

## **3. Mengurangi Kritik Diri**

Mengurangi kebiasaan mengkritik diri sendiri dan meningkatkan kesejahteraan orang tua secara positif. Karena dengan tidak membiasakan hal ini, perasaan dan pikiran akan jauh lebih bebas tanpa adanya perasaan khawatir atas pikiran sendiri.

#### **4. Menerima Ketidaksempurnaan**

Menerima ketidaksempurnaan dan tidak menghakimi diri sendiri atas kegagalan, sehingga dapat menjalani hidup lebih tenang. Karena sesungguhnya manusia di muka bumi ini tidak ada yang sempurna. Oleh sebab itu sebagai hamba tuhan juga tidak perlu merasa kekurangan karena setiap orang akan ada kelebihan dan kekurangan masing-masing yang menjadi ikon sendiri pada diri seseorang .

#### **5. Mengembangkan Aspek Self-Kindness**

Membuat keputusan untuk berbaik hati pada diri sendiri dan menguatkan diri untuk menghadapi kesulitan. Karena dengan kita selalu berfikir positif pada apa yang sedang terjadi akan dapat dengan mudah kita juga akan mengambil tindakan dengan sematang- matangnya.

Dengan melakukan praktik-praktik yang telah dipaparkan diatas, orang tua akan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, meningkatkan kesehatan mental, dan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan sebagai orang tua dan nantinya akan terbentuk suatu self-compassion yang tinggi.

## **5.2 Aktivitas Yang Dapat Meningkatkan Resiliensi**

Resiliensi secara umum adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi tekanan, kesulitan, dan keterpurukan dengan cara yang positif dan fleksibel. Resiliensi melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes, serta kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosi negatif. Resiliensi juga dapat dilihat sebagai kemampuan untuk mengatasi dan melalui situasi yang menekan, serta mampu pulih kembali dari keterpurukan.

Reivich & Shatte (2002) dalam (Suryadi, 2018) menambahkan bahwa resiliensi merupakan proses merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan tantangan. Meningkatkan resiliensi karir individu dapat dilakukan dengan mengubah sistem keyakinannya, seperti melakukan perubahan yang bersifat konstan, mengikuti kata hati, memfokuskan diri pada perjalanan atau petualangan hidup, selalu ingin untuk belajar, dan

membangun relasi. Resiliensi merupakan hal penting ketika individu membuat keputusan yang berat dan sulit di saat-saat atau kondisi terdesak. Resiliensi merupakan mindset yang mampu untuk meningkatkan seseorang dalam mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai proses yang meningkat. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap yang positif untuk mengeksplorasi, sehingga seseorang menjadi percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain, serta lebih berani mengambil resiko atas tindakannya.

Menurut Block (dalam Klohn, 1996) menyebut resiliensi sebagai ego resilience, yaitu kemampuan penyesuaian diri yang baik saat dihadapkan pada tekanan dari luar. Resiliensi dapat dibedakan menjadi dua bentuk yaitu resiliensi personal (personal resilience) dan resiliensi komunitas (community resilience). Resiliensi personal adalah kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan menyeimbangkan diri dalam menghadapi peristiwa traumatik, seperti bencana, tragedi. Sedangkan resiliensi komunitas lebih menekankan pada kemampuan suatu komunitas atau kelompok untuk dapat menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan tersebut (Moningka, 2013).

Dari definisi diatas bahwa dapat disimpulkan secara sederhananya resiliensi ini dapat terjadi kepada siapa saja dan dengan berbagai bentuk tantangan pada setiap individunya, termasuk pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Seperti yang telah diketahui bahwa tidak sedikit jumlah orang tua dari ABK mengalami tekanan, stress, keterpurukan akan keadaan anak mereka. Oleh sebab itu perlu adanya kegiatan yang dapat meningkatkan resiliensi yang rendah ini untuk dapat membantu mereka dari keterpurukan yang telah menghantui mereka.

Berikut kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi pada orangtua anak berkebutuhan khusus, sebagai berikut:

### **1. Program Sosialisasi dan Kondisi ABK**

Program ini membantu orang tua memahami dan menerima kondisi anak mereka lebih baik. Sosialisasi dapat diberikan dalam ranah pendidikan formal seperti di SLB, ataupun dalam ranah pendidikan non-formal seperti pada PKBM. Kegiatan sosialisasi ini diberikan untuk orang tua agar mereka dapat mempunyai pemikiran yang terbuka terkait

dengan kondisi sang anak. Serta dapat menemui Solusi dari masalah yang sedang dialami

## **2. Konsultasi dan Sharing Session**

Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi orang tua untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari komunitas yang sama. Orang tua terutama yang memiliki anak berkebutuhan khusus seringkali dikucilkan di masyarakat, sehingga mereka memerlukan ruang khusus untuk saring berbagi pengalaman dan keluh kesah, hal inilah yang mendorong adanya komunitas-komunitas anak dan ibu.

## **3. Seminar tentang ABK**

Edukasi dan informasi tentang kebutuhan anak mereka dapat meningkatkan kemampuan orang tua dalam menghadapi tantangan. Seminar tentang ABK biasanya dilaksanakan oleh mahasiswa, civitas akademik, maupun lembaga yang menaungi anak berkebutuhan khusus.

## **4. Bimbingan Kelompok**

Upaya bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengembangkan resiliensi orang tua. Bimbingan kelompok dapat dilakukan dalam kelompok yang homogen, yakni mempunyai kesamaan dalam mengasuh anak. Kelompok yang homogen biasanya akan lebih mengerti keluh kelas yang disampaikan karena mempunyai perasaan senasib.

## **5. Psikoedukasi**

Pemberian psikoedukasi tentang resiliensi dapat membantu orang tua mengerti dan menerima kondisi anak mereka serta menghadapi tekanan dengan lebih baik

Dari beberapa kegiatan yang diuraikan diatas, dapat meningkatkan resiliensi, terutama pada orangtua dari anak berkebutuhan khusus. Dengan harapan agar orangtua senantiasa menerima segala tantangan, orang tua dapat menghadapi segala masalah yang ada dan bangkit untuk menyelesaikannya dengan kelapangan hati, jiwa dan raga.

## **Bab 6**

# **Contoh Kasus Dan Pengalaman Orang Tua**

### **6.1 Pengalaman Orang Tua Yang Sukses Dalam Meningkatkan Self Compassion Dan Resiliensi**

Orang tua akan selalu menginginkan yang terbaik terhadap anak-anak. Orang tua selalu berharap akan keadaan anaknya yang senantiasa baik-baik saja. Namun, tidak semua harapan dapat terjadi sesuai dengan yang diinginkan. Ada orang tua yang memang diberikan oleh tuhan anak yang lebih spesial, anak yang berbeda dengan lain, mungkin ada yang dari lahir telah memiliki kecacatan baik secara fisik maupun psikisnya. Akan tetapi itu semua sudah menjadi rencana tuhan.

Sebagai Orang tua yang baik seharusnya ia harus dapat memberikan kasih sayang yang lebih, perhatian yang lebih, dan harus bangga serta menerima keadaan anaknya, dengan begitu maka dapat dikatakan jika orang tua memiliki nilai self-compassion dan resiliensi yang tinggi pada diri dan lingkungannya.

berikut ini merupakan contoh kejadian orang tua yang dapat sukses meningkatkan self-compassion dan resiliensi mereka, yang kami dapatkan melalui sebuah wawancara dan kami juga akan tetap menyensor nama klien sebagai bentuk hormat menjaga privasi mereka:

1. Berdasarkan hasil wawancara yang pertama dengan ibu JN, saat awal mengetahui anaknya terkena autisme, JN merasa tidak menerima hal itu, ditunjukkan dengan sikap subjek yang malu, sedih, merasa bingung dan bahkan sempat tidak saling komunikasi dengan suami subjek. Selain itu JN merasa masih sering merasa sedih jika melihat anak-anak lain yang normal dibandingkan anaknya yang mengalami autisme. Subjek juga mengaku jarang mencari informasi, bahkan subjek JN tidak pernah mencari informasi kepada psikolog, subjek hanya bertanya mencari informasi kepada pihak SLB. Hal tersulit yang dirasakan subjek JN adalah omongan orang-orang baru yang berada di tempat umum dan pandangan orang lain yang melihat aneh kepada anaknya. Akhirnya seiring berjalannya waktu dan dukungan yang diberikan keluarga terutama suami dan ibu subjek, JN

mampu menerima keadaan anaknya dan memperhatikan anak- anaknya.

2. Hasil wawancara kedua bersama subjek FN, FN awal mengetahui anaknya terkena gangguan pada psikisnya atau ADHD, FN merasa tidak mengerti akan hal apa yang terjadi kepada anaknya, subjek merasa bingung, stress, sedih, merasa marah dan bahkan subjek merasa ketakutan untuk membayangkan bagaimana kehidupan anaknya di masa depan dengan kondisinya yang mengalami ADHD. Selain itu FN dan keluarga juga sempat merasa terpuak dengan keadaan anaknya. subjek pada awalnya merasa malu dan menghindari orang-orang yang subjek kenal namun belum memahami kondisi anaknya. Subjek EN mendapat semangat dan dukungan yang diberikan keluarga dan kerabat dengan memberikan motivasi kepada subjek, memberikan informasi yang subjek butuhkan, serta selalu ada disaat FN memerlukan tempat untuk mencurahkan isi hati. Namun tempat terbaik untuk bercerita tentang masalah subjek adalah suami subjek. FN mampu menerima keadaan anaknya dan memperhatikan anak-anaknya, FN memiliki peran yang penting dalam mengembangkan potensi pilihan anaknya,

subjek juga merawat serta menjaga dan memperdulikan kemandirian anaknya seperti mengajari mengganti baju, dan selalu berusaha sosialisasi kepada lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.

3. Berdasarkan hasil wawancara ketiga dengan subjek BR, saat mengetahui anaknya mengalami cacat fisik sejak lahir pada bagian kaki yang menyebabkan kakinya tidak dapat digunakan sebagaimana mestinya, BR mengatakan sangat berat menjalani hidup, sulit untuk mempercayai bahwa anaknya tidak terlahir dengan normal seperti anak-anak yang lain, ditunjukkan dengan sikap subjek sedih dan kasihan terhadap anaknya. Hal tersulit yang dirasakan subjek BR adalah rasa kecewa BR yang mengetahui bahwa anaknya memiliki kekurangan pada kecacatan fisiknya dan keadaan istrinya yang sangat buruk pasca melahirkan anak mereka, dan rasa bingung subjek terhadap pertanyaan orang-orang terdekatnya mengenai masalah anaknya dan juga perilaku anaknya yang berubah-ubah merupakan kesulitan tersendiri bagi subjek. Akhirnya seiring berjalannya waktu, dukungan dan semangat yang diberikan keluarga terutama kakak kandung dan adik kandung subjek serta istrinya, BR mampu

menerima keadaan anaknya dan memperhatikan anak-anaknya. BR tidak merasa marah pada orang-orang yang berpandangan buruk terhadap anaknya subjek memilih untuk sabar dan ikhlas, namun subjek mengaku belum pernah mengalami hal buruk bersama anaknya tapi jika ada orang lain yang bertindak tidak sopan dan kurang ajar terhadap anaknya subjek BR akan menegur orang tersebut. BR tidak menyalahkan siapapun atas kejadian yang menimpa anaknya, BR berfikir jika semua yang terjadi karena Allah memiliki maksud dan rencana terbaik untuk anaknya yang mengalami kecacatan sehingga BR bisa ikhlas menerima dan mensyukuri apa yang telah ditakdirkan. Selain itu BR tetap selalu berusaha untuk membahagiakan keluarganya yaitu anak dan istrinya dan mendukung kehidupan anaknya untuk bisa lebih baik lagi kedepannya.

4. SN merupakan subjek keempat dari penelitian ini, Berdasarkan hasil wawancara, saat mengetahui anaknya terkena gangguan pada pendengaran dan bicara, SN mengatakan sangat sedih melihat keadaan anaknya. Subjek mengaku sulit mendapatkan informasi mengenai masalah anaknya Karena kurangnya sarana yang ada. Hal tersulit

yang dirasakan subjek SN adalah rasa sedih dan kasihan saat mengetahui bahwa anaknya mengalami tunarungu dan tunawicara serta juga perilaku anaknya yang kurang aktif untuk belajar dan bergerak melakukan kegiatan merupakan kesulitan bagi subjek. Akhirnya seiring berjalannya waktu, dukungan dan semangat yang diberikan keluarga terutama istri SN karena subjek merupakan pendatang yang tidak punya keluarga, SN mampu menerima keadaan anaknya dan memperhatikan anak-anaknya. SN tidak merasa marah dan melakukan tindakan yang berlebihan pada orang-orang yang berpandangan buruk terhadap anaknya, bahkan subjek dengan pasrah membiarkan orang lain untuk berpikir buruk terhadap anaknya. Karena subjek merasa itu adalah hak setiap orang untuk menilai anaknya. SN lebih memilih untuk sabar dan ikhlas, dan tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain terhadap kekurangan anaknya. SN tidak menolak dengan kondisi yang terjadi pada anaknya dikarenakan sejak awal subjek sudah ikhlas dengan kondisi anaknya yang memiliki kecacatan tersebut. SN berfikir jika semua yang terjadi karena Tuhan memiliki jalan tersendiri untuk anak dan keluarganya. SN bisa ikhlas menerima dan mensyukuri apa yang telah ditakdirkan kepada anaknya.

Dari contoh kejadian kasus diatas yang terjadi pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus dapat menjadi pembelajaran dan penyemangat untuk orang tua diluaran sana yang sedang mengalami kejadian yang sama atau tekanan yang dapat menghilangkan self-compassion pada diri mereka.

## **KESIMPULAN**

Buku ini menjelaskan mengenai trik-trik yang dapat digunakan oleh orang tua dari Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dalam upaya meningkatkan self-compassion dan resiliensi. Self-compassion dan resiliensi sendiri dibutuhkan oleh orang tua sebagai tameng diri agar dapat secara efektif melakukan pengasuhan terhadap anak. Buku ini terdiri dari bab 1 sampai 6 yang dapat membantu orang tua memahami lebih mendalam mengenai self-compassion dan resiliensi, serta bagaimana menerapkan self-compassion dan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam buku ini juga terdapat strategi yang dapat digunakan oleh orang tua untuk menumbuhkan self-compassion dan resiliensi, mengingat banyaknya orang tua dengan anak berkebutuhan khusus seringkali mengalami keterpurukan dan depresi, sehingga buku ini berusaha menjawab kegelisahan orang tua. Selain itu, buku ini juga memaparkan mengenai pengalaman-pengalaman orang tua yang telah berhasil mengasuh anak berkebutuhan khusus dengan sukses melalui pengelolaan emosi diri dengan menerapkan resiliensi dan welas asih. Secara umum, buku ini ditujukan untuk orang tua dari anak berkebutuhan khusus agar bisa menjadi buku referensi dalam mengasuh anak. Besar harapannya agar buku berjudul “Menumbuhkan Self-Compassion dan Resiliensi Orang Tua

dalam Mendampingi ABK” dapat memberikan pengetahuan dan manfaat bagi khalayak umum.

## **BIOGRAFI PENULIS**

### **1. Dr. Anita Puji Astutik,S.Ag., M.Pd.I,**

Anita Puji Astutik, lahir di Sidoarjo pada tanggal 21 Januari 1980. Beliau merupakan dosen tetap di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang mengampu mata kuliah Al-Islam dan Kemuhammadiyahhan serta mata kuliah Pendidikan Agama Islam. Beliau telah menyelesaikan pendidikan sarjananya di Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan predikat Cumlaude pada tahun 2001 dengan jurusan Pendidikan Agama Islam dan di tahun 2013 beliau menyelesaikan pendidikan Pasca Sarjananya dan menyabet gelar M.Pd.I di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan predikat Cumlaude. Aktivitas menulis menjadi hobinya untuk mencegah kebuntuan akan idealismenya. Dari hobi menulis beliau ini telah menghasilkan beberapa karya tulis di berbagai media, beliau juga berkontribusi sebagai penulis buku ajar. Diantara buku hasil karya yang telah sukses diterbitkan antara lain n Islam dan Ilmu pengetahuan bidang kesehatan, Tahun 2016, dan buku Islam dan Ilmu Pengetahuan bidang Ilmu Sosial dan

Ilmu Politik, tahun 2017. Kehausannya akan keilmuan 106 tentang Islam mengantarkannya kembali ke bangku perkuliahan Konsentrasi kajian Islam Kontemporer diambilnya dalam studi S3 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

## 2. Isna Meilinda

Isna Meilinda seorang gadis muda kelahiran sidoarjo pada tanggal 10 Mei 2004. Isna meilinda atau akrab dipanggil isna ini merupakan mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo lulusan dari MAN Sidoarjo dan yang saat ini Ia berada di semester 5 pada jurusan Pendidikan Agama Islam. Aktivitas menulis telah menjadi kegemarannya sejak Ia menduduki bangku SMA, terlebih lagi menulis mengenai hal-hal ilmiah. Kegemarannya dalam menulis telah melekat pada diri isna sampai Ia berada di jenjang perkuliahan. Dari kegemaran tersebut, Isna telah mengikuti beberapa kompetisi menulis, terkhusus menulis karya ilmiah. Di Antara kompetisi yang pernah Isna ikuti antara lain Juara 1 lomba Karya Tulis Ilmiah pada ajang lomba Karya Tulis Ilmiah Fakultas Agama Islam Universitas

Muhammadiyah Sidoarjo pada tahun 2022, Finalis 20 besar LKTI daerah Lampung pada tahun 2023

3. Aulia Rahma

Aulia Rahma merupakan seorang remaja kelahiran Jombang pada tanggal 15 November 2003. Aulia Rahma ini merupakan seorang mahasiswa Semester 5 di Fakultas Agama Islam dengan jurusan Pendidikan Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Aktivitas berorganisasi menjadi makanan kesehariannya sejak Ia SMA hingga jenjang perkuliahan. Namun kesibukan berorganisasi tidak menghalanginya dalam menggapai cita dan prestasi. Ia memiliki hobi dalam bidang olahraga terkhusus di cabang olahraga pencak silat, dan dua tahun terakhir ketika Ia memasuki dunia perkuliahan Ia memiliki hobi baru yaitu dalam bidang kepenulisan. Dari hobi barunya tersebut Ia telah mengikuti beberapa kompetisi menulis, diantaranya seperti Finalis 20 besar LKTI daerah Lampung pada tahun 2023, Lomba menulis cerpen oleh Halo Penulis pada tahun 2024.

4. Indah Agustinah Rahmawati

Indah Agustinah Rahmawati atau kerap dikenal dengan sebutan Indah, kelahiran di Sidoarjo pada tanggal 21 Agustus tahun 2000. Aktivist Organisasi dan sosialnya tidak menghalanginya untuk menyelesaikan pendidikan sarjananya, bahkan beliau dapat menyelesaikan jenjang sarjananya dengan kurun waktu 3,5 tahun dan tepat di tahun 2024 ini beliau telah menyelesaikan pendidikan sarjananya dan mendapat predikat cumlaude di Fakultas Agama Islam dengan jurusan Program Studi Pendidikan Agama Islam. Membaca menjadi hobi yang senantiasa beliau lakukan, bahkan dengan kegemarannya ini beliau dapat dengan mudah menyelesaikan kegiatan dalam bidang kepenulisan. seperti halnya pada saat ini beliau sedang menjadi bagian dari tim pembantu dosen dalam ajang PKM dosen Umsida.

## REFERENSI

Azmi, M. (2017). Resiliensi Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 266–272.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4373>

Chandra, A., & Tambun, L. (2021). Gambaran Self Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan. *Gambaran Self Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 89–95. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.98>

Damayanti, U. F., & Solihin. (2019). Pengembangan Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Pembelajaran Dengan Penerapan Nilai Agama, Kognitif, dan Sosial Emosional: Studi Deskriptif Penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir. *Syifa Al-Qulub*, 3(2), 65–71.  
<https://doi.org/10.15575/saq.v3i2.4322>

Fadilah, E. N., & Nuryono, W. (2020). PENGEMBANGAN BOOKLET SELF COMPASSION UNTUK SISWA

KELAS X DI SMA NEGERI 1 MENGANTI Ela. *Jurnal BK UNESA*, 11(2).

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32614>

Halimah, A. (2019). *HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADAMANTAN PECANDU NARKOBA*.

Harnas, F. A., Gustriani, T., & Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 186–203. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i1.14003>

Hidayat, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(01), 10–17. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>

Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). Pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1331–

1346. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28659>

Kusumah, W. M., Tobing, C. M. H., & Mulyadi, M. (2022). Hubungan self-compassion dengan parenting stress pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 107–114.  
<https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.7611>

Lia Aulia Fachrial, & Kinanthi Herdiningtyas. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31.  
<https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i3.1187>

Moningka, C. (2013). Hubungan Antara Intelegensi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi Semester Pertama Universitas a. *Psibernetika*, 6(1), 68–81.  
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v6i1.516>

Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion: Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 2549–

9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>

Nur Sabilla, S. (2021). Mindful Parenting pada Orangtua dengan Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH): Tinjauan Sistematis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 195–216. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art10>

Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2024). Hubungan Antara Self Compassion dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 141–149.

Ramadhani, D. Y. (2022). Monograf Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Mahasiswa. In *CV. EUREKA MEDIA AKSARA* (Vol. 5, Issue 3).

Russell, F. (2003). The expectations of parents of disabled children. *British Journal of Special Education*, 30(3), 144–149. <https://doi.org/10.1111/1467-8527.00300>

Suryadi, D. (2018). *Melenting Menjadi Resilien*. Penerbit ANDI.

Wahid, A. W., & Nashori, F. (2021). The Effectiveness of Al-

Quran Surah Ar-Rahman Murottal Listening Therapy for Improving Positive Emotions on Informal Caregivers of Schizophrenia. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530(Icpsyche 2020), 264–271.  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.038>

Yusronuddin, A. L., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 118–124.  
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2135>

ISBN 978-623-464-104-2 (PDF)



UMSIDA PRESS  
Univesitas Muhammadiyah Sidoarjo  
JL. Mojopahit No 666 B  
Sidoarjo, Jawa Timur