

Hubungan Self Compassion dengan Life Satisfaction pada Remaja Low Vision di SLBN A Kota Bandung

The correlation between Self Compassion and Life Satisfaction on Low Vision Adolescents in SLBN A Kota Bandung

¹Deyla Fitriyani Khairunnisa, ²Hasanuddin Noor

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

Email: ¹deylakhair@gmail.com, ²hasanuddinnoor@gmail.com

Abstract, Low vision students (those who have visual impairment) in SLBN A Kota Bandung has various causes, some of them are: cataract, macular degeneration, diabetic retinopathy, and glaucoma. All of those causes are progressive on impairing the visual function. Low vision adolescents face many kinds of hardship, like physical challenge, emotional challenge and social challenge. Which, those can increase low vision adolescent's negative emotions and decrease their life satisfaction judgment (Diener). But in contrast, mostly, low vision adolescents in SLBN A Kota Bandung show the indication of high life satisfaction, which can be seen in five domains. In another side, most of students show indication of self-compassion (Neff). The method that used in this research is rank Spearman correlation with 18 people as subject research. The measurement tool that used in measuring self-compassion is made by the researcher, refer to Neff's theory with 26 valid items. While for life satisfaction, adapted MSLSS is used with 34 valid items. The result shows that there are high correlation between self-compassion and life satisfaction (0,61).

keywords: low vision adolescents, self compassion, life satisfaction,

Abstrak. Siswa di SLBN A Kota Bandung mengalami *low vision* (penurunan penglihatan) diakibatkan oleh beragam penyebab, diantaranya: katarak, degenerasi macula, retinopati diabetika, glaucoma. Penyebab diatas dapat bersifat progresif menurunkan fungsi penglihatan mereka. Remaja *low vision* mengalami beragam jenis kesulitan, yakni rintangan fisik, rintangan emosional dan rintangan sosial. Kesulitan ini dapat meningkatkan emosi negatif mereka dan menurunkan penilaian kepuasan hidup (Diener). Namun kebanyakan remaja *low vision* di SLBN A Kota Bandung menunjukkan indikator kepuasan hidup yang tinggi yang dapat digali di 5 domain. Kebanyakan dari mereka juga bisa menunjukkan *self compassion* (Neff). Metode yang digunakan adalah korelasi rank *spearman* dengan jumlah subjek 18 orang. Alat ukur dalam mengukur *self compassion* disusun oleh peneliti mengacu pada teori milik Neff, terdiri dari 26 item valid. Sementara dalam mengukur *Life satisfaction* menggunakan MSLSS yang diadaptasi oleh peneliti, terdiri dari 34 item valid. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi yang tinggi antara *self compassion* dengan *life satisfaction* (0,61).

Kata kunci: low vision, self compassion, life satisfaction, adolescence.

A. Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Hal yang menjadi ciri khas pada masa remaja adalah masa dimana pencarian jati diri yang dilakukan oleh para remaja seperti yang dikemukakan di teori Erikson (dalam Santrock, 2011), yaitu masa mencari identitas diri. Dalam fase pembentukan identitas diri ini, remaja mulai membandingkan diri mereka pada oranglain di beragam domain dan rentan terhadap perasaan penolakan, juga *bullying* jika perbandingan tidak membuat mereka menjadi merasa beruntung. Sehingga menjadi mungkin terjadi perasaan bingung dan/atau frustrasi dengan diri sendiri pada area-area kompetitif social yang dapat menjadi sumber dari shame dan *self-criticism*. (Irons & Gilbert, 2005 dalam Irons & Gilbert, 2009).

Dalam kehidupan remaja, kondisi fisik merupakan hal potensial dalam pembentukan identitas diri tersebut. Kondisi fisik ini dapat berupa kelengkapan indrawi, kondisi tubuh tertentu ataupun kondisi bentuk dari tubuh secara keseluruhan. Kondisi fisik yang lengkap atau tanpa penurunan fungsi dapat membantu remaja

melakukan beragam kegiatan yang dapat mendukung persepsinya pada identitas diri yang dimiliki. Sementara itu, tidak semua manusia beruntung dengan memiliki fisik yang normal, salah satu diantaranya adalah mereka yang mengalami *visual impairment* atau biasa disebut tunanetra. menurut *White Confrence* dalam buku karangan Anastasia, dkk berarti: seseorang dapat dikatakan *tunanetra* jika mengalami kebutaan total (*total blind*) atau sebagian (*low vision*). *Low vision* itu sendiri merupakan kurangnya tingkat penglihatan pada seseorang, tetapi masih ada sisa penglihatan yang dapat menghalangi seseorang tersebut melakukan perencanaan dan pelaksanaan tugas dalam kesehariannya

Remaja yang mengalami *visual impairment*, mereka memiliki lebih banyak kesulitan perkembangan, dibandingkan mereka yang mengalami *visual impairment* diusia selanjutnya (Soukas, 1992; Huurre, 2001). Secara umum remaja dengan disabilitas, dihadapkan dengan rintangan yang special diluar tugas perkembangan remaja pada umumnya. Rintangan ini dibagi menjadi tiga. rintangan fisik, psikologis, dan juga sosial (O'Halloran, 1985). Rintangan fisik bisa berupa kesakitan dan kelelahan indra penglihatan yang terus mereka alami seumur hidup selama beraktivitas, misalnya ketika membaca (karena *low vision* kebanyakan tidak bisa membaca braille), kondisi penglihatan yang bersifat terus menurun sampai bisa menimbulkan kebutaan pun bisa menjadi tambahan rintangan karena dapat menimbulkan stress. Terlebih lagi mereka berada pada masa pembentukan diri yang dimana kondisi fisik (khususnya mata) dapat mempengaruhi proses ini, di karenakan mata adalah indra yang memiliki fungsi utama dalam kegiatan. Pada lingkungan sosial pun mereka memiliki rintangan, kondisi mereka berbeda dengan remaja pada umumnya, kemudian *low vision* yang bukan merupakan buta total namun bukan juga orang awas kadang diekspektasi lebih dibandingkan mereka yang buta total oleh orang lain.

Namun pada remaja *low vision* SLBN A Kota Bandung, ditemukan indikasi tingginya *life satisfaction* yang dapat digali di 5 domain: keluarga(mereka merasa keluarga memahami mereka, dapat diajak berkomunikasi dan hangat pada mereka), sekolah(mereka merasa sekolah memfasilitasi mereka untuk berprestasi sehingga banyak dari mereka yang memenangkan perlombaan baik akademis maupun non akademis), teman(mereka merasa pertemanan mereka hangat), lingkungan tinggal(mereka merasa lingkungan tempat tinggal mereka pun bersikap hangat pada mereka) dan diri(mereka sudah dapat menerima kondisi penglihatan mereka). Ketika digali lebih lanjut, ditemukan ada sikap yang mendahului sehingga mereka *memiliki life satisfaction* tinggi, yakni *self compassion*; sikap berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami kesulitan, kekurangan dan kegagalan.

Self compassion berupa sikap yang dimunculkan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri, lalu berusaha mengoptimalkan keduanya, tidak menjadi mengkritik diri secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan sebagai *lowvision*. Mereka juga menunjukkan sikap untuk melihat bahwa tiap orang memiliki kekurangan dan kesulitan dalam hidupnya, mereka melihat ada banyak orang yang lebih tidak beruntung misalnya mereka yang buta total. Terdapat sikap lain juga yang mereka munculkan untuk mencapai emosi positif dan berdamai dengan keadaan mereka. Ketika perasaan dan pikiran negative muncul, terdapat usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi kesedihan mereka Dari hasil wawancara diapat bahwa mereka berusaha mengenali kelebihan dan kekurangan diri, lalu berusaha mengoptimalkan keduanya, tidak menjadi mengkritik diri secara berlebihan ketika mengalami kesulitan dan menghadapi kekurangan diri

Maka dengan penelitian ini, peneliti ingin mengetahui “seberapa erat hubungan antara *Self-compassion* dan *Life Satisfaction* pada Remaja Low Vision di SLB Negeri A Kota Bandung”?

B. Landasan Teori

1. Life Satisfaction

Kepuasan hidup adalah penilaian evaluative yang spesifik pada hidup individu, baik secara menyeluruh maupun pada domain tertentu (Pavot & Diener, 2008). Kepuasan hidup adalah komponen kunci dalam pencapaian kesejahteraan diri yang positif. Teori pendekatan afektif dalam kepuasan hidup, melihat kepuasan hidup sebagai pengalaman sadar seseorang yang dimana emosi positif lebih dominan pada hidupnya dibanding emosi negative. Penjelasan evaluasi kognitif terdiri dari *global satisfaction* dan *domain satisfaction* dapat diperoleh sebagai berikut: evaluasi kognitif mengenai kepuasan hidup di proses oleh dua cara, yaitu *bottom-up* atau *top-down-theory*. Menurut Diener (1984), *bottom-up theory* mengasumsikan bahwa kepuasan hidup sangat bergantung pada area-area tertentu. Maka dari itu, teori ini mengasumsikan bahwa ada korelasi antara *life satisfaction* dan *domain satisfaction* disebabkan adanya pengaruh *domain satisfaction* terhadap *life satisfaction*. Sementara *top-down theories* mengasumsikan *life satisfaction* global yang memengaruhi *domain satisfaction*.

Peneliti menyimpulkan untuk usia remaja akan lebih spesifik jika ditinjau dari *domain satisfaction*. Ditinjau dari tugas perkembangannya, *domain life satisfaction*nya terdiri dari keluarga, teman, sekolah, lingkungan tempat tinggal dan dirinya sendiri (Huebner, 2003). Untuk *global life satisfaction* pada penelitian ini tidak diukur dikarenakan faktor budaya dan reabilitas juga validitas konstruk yang tidak mantap. Hal ini juga didukung oleh pendapat Schwarz and Strack (1999) dalam Eid, Michele & Diener, Ed., (2003) bahwa individu menggunakan mood yang sedang dialami sebagai indikator *parsimonious* dari *well-being*nya. Menurut mereka, efek ini lebih kuat terjadi pada *global life satisfaction* dibanding *domain life satisfaction*, karena kriteria lebih jelas di ukur di *domain life satisfaction*.

2. Self Compassion

Neff (2003b) *self-compassion* merupakan kebaikan hati dan pemahaman yang timbul dari diri individu dengan melibatkan perilaku yang sama terhadap diri sendiri ketika sedang dalam kesulitan, kegagalan, atau mengingat suatu hal yang tidak kita sukai tentang diri kita sendiri. *Self-compassion* dapat dipahami melalui 3 komponen yang dikembangkan oleh Neff (2003b), yaitu:

- 1) *Self kindness* (kebaikan diri) adalah bersikap peduli dan memahami diri sendiri saat mengalami penderitaan dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri sendiri (Neff, 2003).
- 2) *Common humanity* (sifat manusiawi) adalah kesadaran individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003).
- 3) *mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) adalah keadaan pikiran reseptif, tidak menghakimi dimana perasaan-perasaan diamati sebagaimana adanya, tanpa menekan dan menyangkalnya. Gambarannya adalah individu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih dan tidak kurang untuk merespon suatu situasi (Neff, 2011)

C. Hasil Penelitian

1. Hubungan Self Compassion dengan Life Satisfaction

Tabel 1. koefisien korelasi

		SC	LS
Spearman's rho	SC	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (1-tailed)	.608**
		N	18
LS		Correlation Coefficient	.608**
		Sig. (1-tailed)	.004
		N	18

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan table koefisien korelasi, maka hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien korelasi *Self Compassion* dengan *Life Satisfaction* adalah 0,61 yang signifikan pada level signifikan 0,01 (*one-tailed*). Koefisien korelasi tersebut bernilai positif dengan keeratan hubungan yang kuat antara kedua variable tersebut. Artinya, semakin tinggi *Self Compassion* yang dimiliki remaja *low vision* di SLB Negeri A kota Bandung, maka remaja *lowvision* bisa memiliki *Life Satisfaction* yang semakin tinggi pula. Penjelasan tiap aspeknya akan di jelaskan pada poin selanjutnya.

2. Hubungan Aspek Self Compassion (Self Kindness) dengan Life Satisfaction

Tabel 2. koefisien korelasi

♦ Nonparametric Correlations

[DataSet4]

		selfkindness	lifesatisfaction
Spearman's rho	selfkindness	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (1-tailed)	.656**
		N	18
lifesatisfaction		Correlation Coefficient	.656**
		Sig. (1-tailed)	.002
		N	18

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan table koefisien korelasi, maka hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien korelasi aspek *Self Compassion* (*Self kind*) dengan *Life Satisfaction* adalah 0,66 yang berarti korelasi kuat dan positif antara keduanya. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif dengan keeratan hubungan yang kuat antara kedua variable tersebut. Artinya, semakin tinggi *Self Compassion* (*self kindness*) yang dimiliki remaja *low vision* di SLB Negeri A kota Bandung, maka remaja *lowvision* bisa memiliki *Life Satisfaction* semakin tinggi pula.

Self kindness yang dimiliki oleh remaja *low vision* memberikan pemahaman pada diri remaja untuk peduli pada diri sendiri atas kesulitan ataupun penderitaan yang dialaminya, khususnya sebagai *low vision* di beragam setting kehidupan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Rintangan-rintangan di beragam domain ini dapat memunculkan emosi-emosi negative seperti sedih, marah maupun takut pada remaja *low vision* SLB Negeri A Kota Bandung. Hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan pada diri mereka. Dengan tingginya *self compassion* pada remaja *low vision* akan membuat mereka lebih memahami, dan menerima kondisi dirinya dan bisa menghadapi rintangan-rintangan diatas yang menimbulkan kesulitan dan penderitaan

tersendiri. Menghadapi kekurangan dan kesulitan diri adalah upaya peduli pada diri sendiri. Sehingga ketika remaja *low vision* menghadapi rintangan-rintangan diatas, mereka tidak akan semakin memiliki tingkat emosi negative, karena dengan menghargai dirinya dan memaknai kesulitan yang di alami, mereka menjadi lebih siap menghadapi segala rintangan yang dialami karena keterbatasan penglihatan. Meningkatnya emosi positif pada individu di setting kehidupan tertentu dapat meningkatkan kepuasan hidup individu tersebut secara umum.

3. Hubungan Aspek Self Compassion (Common Humanity) dengan Life Satisfaction

Tabel 3. koefisien korelasi

→ Nonparametric Correlations

[DataSet4]

Correlations

		commonhum anity	lifesatisfac tion
Spearman's rho	commonhumanity	1.000	.450
	Correlation Coefficient		.030
	Sig. (1-tailed)		.18
lifesatisfaction	commonhumanity	.450	1.000
	Correlation Coefficient	.030	
	Sig. (1-tailed)	.18	
	N	18	18

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Berdasarkan table koefisien korelasi, maka hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien korelasi aspek Self Compassion; Common Humanity dengan *Life Satisfaction* adalah 0,45 yang berarti korelasi kuat dan positif antara keduanya. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif dengan keeratan hubungan yang sedang antara kedua variable tersebut. Artinya, semakin tinggi *Self Compassion (common humanity)* yang dimiliki remaja *low vision* di SLB Negeri A kota Bandung, maka remaja *low vision* bisa memiliki *Life Satisfaction* semakin tinggi pula.

Aspek ini memiliki korelasi yang lebih rendah dibanding aspek-aspek lainnya. Hal ini bisa jadi dikarenakan pada masa remaja komparasi sosial masih cenderung tinggi, juga pemikiran mereka masih memiliki sisi egosentris. *Common Humanity* (sifat manusiawi) adalah kesadaran individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003). *Common humanity* yang dimiliki oleh remaja *low vision* memberikan pemahaman pada diri remaja untuk melihat bahwa kesulitan di berbagai setting kehidupan yang mereka hadapi seperti uraian diatas adalah sesuatu yang manusiawi, yang dimana bukan hanya dirinya yang memiliki kesulitan. Dengan pemahamannya mengenai ini, mampu membuat diri mereka untuk merasa tidak hanya ia yang mengalami kesusahan sebagai *low vision* di beragam setting kehidupan.

Hal ini akan menurunkan emosi negative yang mereka rasakan sebagai efek dari kesusahan yang mereka hadapi sebagai *low vision*, di beragam setting kehidupan dan akan menjadi lebih positif ketika individu lebih merasa bukan hanya ia yang menghadapi ini, sampai ia pun merasa menghadapinya. Meningkatnya emosi positif pada individu di setting kehidupan tertentu dapat meningkatkan kepuasan hidup individu tersebut secara umum.

4. Hasil Perhitungan dan Pengolahan Data Hubungan Aspek *Self Compassion (Mindfulness)* dengan *Life Satisfaction*

Tabel 4. koefisien korelasi

Nonparametric Correlations

[DataSet4]

		Correlations	
		mindfulness	lifesatisfac n
Spearman's rho	mindfulness	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (1-tailed)	.650
		N	18
lifesatisfaction		Correlation Coefficient	.650
		Sig. (1-tailed)	.002
		N	18

** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel 4. koefisien korelasi, maka hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien korelasi aspek *Self Compassion (Mindfulness)* dengan *Life Satisfaction* adalah 0,65 yang berarti korelasi kuat dan positif antara keduanya. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif dengan keeratan hubungan yang kuat antara kedua variable tersebut. Artinya, semakin tinggi *Self Compassion (self kindness)* yang dimiliki remaja *low vision* di SLB Negeri A kota Bandung, maka remaja *low vision* bisa memiliki *Life Satisfaction* semakin tinggi pula.

Mindfulness merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan (Neff, 2003b). Rintangan-rintangan di beragam domain ini dapat memunculkan emosi-emosi negative seperti sedih, marah maupun takut pada remaja *low vision* SLB Negeri A Kota Bandung. Hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan pada diri mereka. *Self compassion (mindfulness)* dapat meningkatkan emosi positif, dengan membuat remaja *low vision* menganggap bahwa emosi negative yang dirasakan adalah wajar tetapi mereka tidak akan berlarut di dalamnya. Sehingga ketika remaja *low vision* menghadapi rintangan-rintangan diatas, mereka tidak akan semakin memiliki tingkat emosi negative, karena dengan menenangkan emosinya, menerima segala perasaannya, dan berusaha tidak berlarut, mereka menjadi lebih siap menghadapi segala rintangan yang dialami karena keterbatasan penglihatan. Meningkatnya emosi positif pada individu di setting kehidupan tertentu dapat meningkatkan kepuasan hidup individu tersebut secara umum.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *life satisfaction* pada remaja *low vision* di SLB Negeri A Kota Bandung dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang kuat antara antara *self compassion* dengan *life satisfaction*. Artinya semakin tinggi *self-compassion* remaja *low vision* SLB Negeri A Kota Bandung maka semakin mudah untuk remaja *low vision* memiliki *life satisfaction* yang tinggi.
2. Terdapat hubungan yang kuat antara antara *self compassion (self kindness)* dengan *life satisfaction*. Artinya semakin tinggi *self-compassion (self kindness)* remaja *low vision* SLB Negeri A Kota Bandung maka semakin mudah untuk remaja *low vision* memiliki *life satisfaction* yang tinggi.
3. Terdapat hubungan yang sedang antara antara *self compassion (common humanity)* dengan *life satisfaction*. Artinya semakin tinggi *self-compassion (common humanity)*, remaja *low vision* SLB Negeri A Kota Bandung maka

sedikit lebih mudah bagi mereka untuk mencapai *life satisfaction* yang tinggi.

4. Terdapat hubungan yang kuat antara antara *self compassion (mindfulness)* dengan *life satisfaction*. Artinya semakin tinggi *self-compassion (mindfulness)* remaja *low vision* SLB Negeri A Kota Bandung maka semakin mudah untuk remaja *low vision* memiliki *life satisfaction* yang tinggi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan, yaitu:

1. Untuk meningkatkan *life satisfaction* remaja *low vision* yang memiliki *life satisfaction* yang rendah, hendaknya pihak sekolah focus untuk memaksimalkan aspek-aspek *self compassion*. Bagi yang rendah pada aspek *self-kindness*, hendaknya diberikan pelatihan meningkatkan *self compassion (self kindness)* pada mereka. Dalam bukunya, pelatihan *self kindness* dikemukakan oleh Neff terdiri dari beragam teknik, diantaranya *hugging practice* dan *changing negative self-talk*. Pelatihan ini dapat membantu remaja *low vision* meningkatkan sikap peduli (dengan menghargai diri), memahami diri sendiri saat mengalami penderitaan dan ketidaksempurnaan (dengan memaknai kesulitan itu) tanpa menghakimi diri sendiri. Dengan meningkatnya sikap *self-kindness*, akan meningkatkan *life satisfaction* remaja *low vision*. Metode pelatihan pun dinilai efektif bagi remaja karena remaja secara berangsur diharapkan merasakan efek dari pelatihan dibandingkan hanya sekedar seminar.
2. Bagi remaja *low vision* yang rendah pada aspek *mindfulness*, hendaknya diberikan pelatihan meningkatkan *self compassion (mindfulness)* pada mereka. Dalam bukunya, pelatihan *self kindness* dikemukakan oleh Neff terdiri dari beragam teknik, diantaranya dengan membuat *Self Compassion Journal*, *Practicing Mindfulness in Daily Life*. Pelatihan ini dapat membantu remaja *low vision* meningkatkan kemampuan menyeimbangkan pikiran (dengan menerima setiap emosi apa adanya tapi tidak berlarut-larut) ketika menghadapi kekurangan, kesulitan, kegagalan atau situasi yang menimbulkan penderitaan. Metode pelatihan pun dinilai efektif bagi remaja karena remaja secara berangsur diharapkan merasakan efek dari pelatihan dibandingkan hanya sekedar seminar.
3. Bagi pihak SLB Negeri A Kota Bandung diharapkan untuk membantu meningkatkan *life satisfaction* remaja *low vision* dengan meningkatkan *self compassion* pada diri remaja *low vision*. Hal ini dapat dilakukan dengan metode lainnya seperti *konseling psikologi*, maupun psikoedukasi mengenai *self compassion*. Psikoedukasi diharapkan dapat memberi pemahaman terlebih dahulu pada remaja *low vision* akan kondisi mereka pentingnya *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari.
4. Dikarenakan *self compassion* memiliki korelasi yang positif dan kuat dengan *life satisfaction*, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai *self compassion*, untuk meneliti faktor yang mempengaruhi *self compassion* pada remaja *low vision*.

Daftar Pustaka

- Compton, William. (2005) *Introduction to Positive Psychology*. America: Thompson Wadsworth.
- Diener, Ed., & Suh, Eunkook., & Lucas, Richard., & Smith, Heidi., (1999). *Subjective Well-being :Three Decades Progress. American Psychological Association Bulletin*. Champaign: University of Illinois

- Diener, Ed. (1984). *Subjective well-being American Psychological Association Bulletin*. Champaign: University of Illinois
- _____. (2000). *Subjective well-being American Psychological Association Bulletin*. Champaign: University of Illinois Vol. 55 No. 1
- Eid, Michlael. & Diener, Ed. (2004). *Global Judgement of Subjective Well Being: Situational Variability and Long Term Variability*. Social Indicator Research. Netherland: Kluwer Academic Publisher
- Hallemani, Shivaprasad; Kalle, Gholap (2014) *Level of Stress and Coping Strategies Adopted by Adolescents with Visual Impairment*. International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN (Online): 2319-7064
- Huebner, Scott (2001). *Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale*. Columbia.: Dept Psychology of Columbia University
- Huurre, Taina; Aro & Hillevi, *The psychosocial wellbeing of Finish adolescents with visual impairments verses those with chronic conditions and those with no disabilities*. Journal of visual impairment and blindness. 2000 Oct; 94 (10):625-37.
- Irons & Gilbert (2009); *Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence*
- Neff, Kristin PH.D. (2011) *Self-compassion stop beating your self Up and Leave Insecurity Behind*; Newyork: Willian Morrow. An inprint of Harper Collin Publisher
- Neff, K. D. (2003a). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity*, 2, 85-102.
- _____, (2015) *Self Compassion in Adolescent: A New Path Way to Emotional Well Being?*. University of North Carolina, Chapel Hill
- Noor, Hasanuddin (2009). *Psikometri; Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung; Jauhar Mandiri
- O'Halloran, Anne. (1985). *The Adolescent with a Physical Disability — Special Challenges*. DOI: 10.1111/j.1440-1630.1985.tb01512.x