

Studi Deskriptif *Self Compassion* Ibu *Cargiver* yang Memiliki Anak Retardasi Mental Sedang-Berat di SLBN 2 PK/PLK Cimahi

Descriptive Study of Self Compassion Mother as Caregiver Having Child Mental Medium-Heavy Retardation at SLBN 2 PK / PLK Cimahi

¹Adinda Fitri Ramadita ²Endang Pudjiastuti

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹dindafr@gmail.com, ²anugrahaji77@yahoo.com

Abstract. Generally, mothers who have children with mental-retardation will experience negative emotions such as shame, anxiety and confusion with the situation that makes the mother blame themselves. But unlike the phenomenon that occurs in caregiver mothers who have children of moderate mental retardation at SLBN 2 PK / PLK Cimahi. Some mothers are able to treat themselves well and love themselves even if they have a child's mental retardation. According to Neff (2012), self-compassion is a behavior to treat yourself and others well, and treat yourself well and care when yourself faces suffering, failure and imperfection. Self compassion can be seen from three aspects, namely self-kindness, common humanity and mindfulness. The purpose of this research is to know the self-compassion picture in mothers who have children mental retardation. The method used in this research is descriptive method with the subject of research as many as 15 mothers as caregiver who have children with moderate mental retardation in SLBN 2 PK / PLK Cimahi. Data collection using measuring instruments made by Dr. Kristin Neff is based on self compassion theory from Neff and has been translated by Riasnugrahani in 2014. The measuring instrument has 22 valid items with reliability of 0.894. Based on data processing, the results showed that as many as 10 mothers (66%) were included in the high self-compassion category. That is, mothers are able to treat themselves and others well in the face of failure or difficulty.

Keywords : Self Compassion, Caregiver, Mental Retardation

Abstrak. Umumnya, ibu yang memiliki anak retardasi mental akan mengalami emosi-emosi negatif seperti malu, cemas dan bingung dengan keadaannya sehingga membuat ibu menyalahkan diri sendiri. Namun berbeda dengan fenomena yang terjadi pada para ibu *caregiver* yang memiliki anak retardasi mental sedang-berat di SLBN 2 PK/PLK Cimahi. Beberapa ibu mampu memperlakukan dirinya dengan baik dan mengasahi dirinya walalupun memiliki anak retardasi mental. Menurut Neff (2012), *self compassion* merupakan perilaku memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik, serta memperlakukan diri sendiri dengan baik dan peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan. *Self compassion* dapat terlihat dari tiga aspek, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran *self-compassion* pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLBN 2 Centra PK/PLK kota Cimahi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 15 orang ibu *caregiver* yang memiliki anak retardasi mental sedang-berat di SLBN 2 PK/PLK Cimahi. Pengumpulan data menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Dr. Kristin Neff berdasarkan teori *self compassion* dari Neff dan telah dialihbahasakan oleh Riasnugrahani pada tahun 2014. Alat ukur tersebut memiliki 22 item yang valid dengan reliabilitas sebesar 0,894. Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa sebanyak 10 orang ibu (66%) termasuk kedalam kategori *self compassion* tinggi. Artinya, para ibu mampu memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik saat menghadapi kegagalan atau kesulitan.

Kata Kunci : *Self Compassion*, *Caregiver*, Retardasi Mental

A. Pendahuluan

Para orangtua menyimpan harapan pada anaknya supaya dapat hidup sukses dan berguna bagi bangsa dan negara. Namun orangtua tidak dapat memilih anak seperti apa yang diinginkannya. Sebaliknya, orang tua akan merasa kecewa sedih, dan terpukul apabila buah hati dan dinanti kehadirannya tidak sesuai dengan harapan, yaitu dengan kondisi fisik ataupun mental yang tidak sempurna atau mengalami hambatan

perkembangan. Kondisi ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan anak terutama keterbatasan dalam kemampuan fisik, mental, kemandirian, adaptasi dan tentunya kesulitan dalam pemenuhan sehari-hari dan sehingga untuk mencapai perkembangan optimal diperlukan penanganan atau intervensi khusus. Kelompok inilah yang kemudian dikenal sebagai anak berkebutuhan khusus atau anak penyandang disabilitas.

Retardasi mental adalah istilah yang digunakan untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Definisi retardasi mental menurut AAMD (*American Association of Mental Deficiency*) adalah menunjukkan fungsi intelektual di bawah rata-rata secara jelas dengan disertai ketidakmampuan dalam penyesuaian perilaku dan terjadi pada masa perkembangan” (Kauffman dan Hallan, 1986). Adanya ciri-ciri khusus tersebut membuat anak penyandang retardasi mental membutuhkan pelayanan khusus, seperti pelayanan pendidikan, serta latihan-latihan bantu diri yang menunjang mereka untuk menjadi lebih mandiri di masyarakat seperti merawat diri, bersosialisasi dengan teman sebaya ataupun orang yang lebih tua.

Peran ibu sangat penting dalam keberhasilan seorang anak dalam memenuhi tugas perkembangannya. Orangtua terutama ibu merupakan figur pertama kali dilihat dan diketahui bagaimana gerak langkahnya dalam hidup keluarga. Perawatan sehari-hari pada anak yang terjadi di dalam keluarga, lebih banyak dilakukan oleh ibu dibandingkan ayah (Sethi, Bhargava, & Dhiman, 2007). Dalam hal ini, ibu memegang peranan sebagai *primary caregiver* yaitu orang yang menangani secara langsung sebagian besar tugas *caregiving* (Hurria & Balducci, 2009).

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Eliseba (2007) menunjukkan bahwa pada awalnya ibu mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan bahwa anak mereka mengalami retardasi mental. Mereka merasakan emosi-emosi negatif misalnya kekecewaan, rasa malu, putus asa, tertekan dan sedih. Ibu yang memiliki anak retardasi mental memerlukan penyesuaian emosional yang cukup besar karena mereka harus berusaha untuk mengatur emosi-emosi negatif mereka terkait dengan kehadiran anak retardasi mental di alam keluarga agar mereka bisa lebih mudah mencari solusi dari setiap masalah yang muncul saat melakukan perawatan dan pengasuhan terhadap anak retardasi mental tersebut.

Berdasarkan Undang – Undang tersebut, pemerintah mengadakan pendidikan khusus bagi anak-anak berkebutuhan khusus yang disebut sebagai Sekolah Luar Biasa (SLB). Pendidikan ini diberikan secara individual yang dikelompokkan atas dasar kebutuhan setiap anak. SLB Bagian C merupakan SLB yang khususkan bagi anak tunagrahita. SLB-C Negeri 2 Cimahi adalah salah satu SLBN di Cimahi berakreditasi A yang menangani anak – anak yang tergolong retardasi mental, autisme dan tunarungu. Rentang retardasi mental di sekolah tersebut ada yang dari tingkat ringan sampai berat di Kota Cimahi. SLB ini menyediakan tingkat pendidikan luar biasa yaitu tingkat SDLB, SMPLB, dan SMALB. Tetapi fasilitas sekolah kurang menunjang karena tidak sesuai dengan standar SLB pada umumnya karena sekolah ini tidak memiliki lapangan, dan satu ruangan yang disekat hingga menjadi 3 kelas. Kegiatan sekolah hanya diadakan ±4 jam setiap harinya sehingga sebagian besar waktu anak dihabiskan dengan keluarganya di rumah. Anak retardasi mental sedang-berat yang berada di SLBN 2 PK/PLK Cimahi, mereka memiliki keterbatasan dalam kemampuan akademis seperti kesulitan menulis, membaca dan menghitung. Selain itu, mereka terhambat di kemampuan adaptifnya seperti buang air, makan, minum dan memakai sepatu. Apabila anak diberitahu perilaku yang seharusnya dilakukan, anak retardasi mental di SLBN 2 PK/PLK Cimahi akan cenderung marah dengan membentak

ataupun kabur. Hal tersebut yang membuat para ibu merasa bingung dan cemas dengan keadaan anak. Plant dan Sanders (2007) menjelaskan bahwa kesulitan dalam menjalani tugas-tugas perawatan, pengaturan tingkah laku anak yang sulit selama memberikan perawatan, dan tingkat keparahan kecacatan anak, menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya stres pada ibu selaku *caregiver*.

Sedangkan faktor yang sangat mempengaruhi perkembangan anak adalah keluarga dirumah, sedangkan sekolah hanya sebagian faktor yang mempengaruhi perkembangan anak itu sendiri. Sedangkan dalam membesarkan dan mengasuh anak mental retardasi banyak hal yang harus dikorbankan oleh orang tua, terutama ibu, seperti pikiran, energi, waktu dan materi. Hal-hal tersebut membuat ibu merasa khawatir, merasa bersalah dan cemas. Namun

Self-Compassion yang tinggi dapat membuat ibu yang memiliki anak retardasi mental memandang diri sebagai manusia yang berharga meskipun dirinya mengalami kegagalan (*self-kindness*), sehingga merasa keterhubungan dengan orang lain, karena tidak ada manusia yang tidak pernah mengalami kegagalan (*common humanity*), dan menyadari situasi yang dihadapi dengan objektif dan mencari solusinya (*mindfulness*). *Self compassion* dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, *role of parents*, jenis kelamin, kepribadian dan *role of culture*. Dengan adanya masalah-masalah yang dijelaskan tersebut, ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLBN 2 PK/PLK Cimahi memerlukan *self-compassion* yang tinggi terlebih dahulu, agar dapat memberikan *compassion* secara penuh kepada orang lain, yaitu anaknya yang mengalami retardasi mental, sehingga orangtua yang memiliki anak retardasi mental di SLBN 2 PK/PLK Cimahi ini dapat memberikan kepedulian dan perhatian kepada anak retardasi mental secara optimal dan dapat menghilangkan emosi negatif ibu dalam merawat anak retardasi mental.

Maka dengan penelitian ini, peneliti ingin mengetahui “bagaimana gambaran *Self Compassion* Ibu Cargiver yang Memiliki Anak Retardasi Mental Sedang-Berat Di SLBN 2 PK/PLK Cimahi?”

B. Landasan Teori

Self Compassion

Self compassion merupakan kemampuan memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik, serta menghibur diri sendiri dan peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2012). Adapun ketiga komponen-komponen dari *self compassion* adalah sebagai berikut: (1) *Self Kindness* : *Self-kindness* merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau merasa berkekurangan di dalam diri dengan tidak mengkritik secara berlebihan. *Self-kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan. (b) *Common Humanity* : individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah sesuatu hal yang akan dialami semua orang (manusiawi). Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan juga akan ada keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan. (c). *Mindfulness* : *Mindfulness* adalah menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak

disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian mengenai *self self compassion* ibu yang memiliki anak retardasi mental sedang-berat :

Tabel 1. Hasil penelitian mengenai *self self compassion* ibu yang memiliki anak retardasi mental sedang-berat

Kategori	Subjek	Persentase
<i>Self-Compassion</i> Tinggi	10	66%
<i>Self Compassion</i> Rendah	5	34%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, didapatkan bahwa dari subjek penelitian yang berjumlah 15 orang, 10 orang termasuk kedalam kategori *self-compassion* tinggi karena menunjukkan semua aspek yang tinggi dan 5 orang termasuk kedalam kategori *self-compassion* yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan oleh para ibu ketika mengalami kesulitan, dan mengalami ketidakberhasilan saat sedang mengasuh anak retardasi mental cenderung untuk tidak menghakimi diri sendiri, tidak menyalahkan diri dan tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan saat sedang merawat anak. Walaupun saat sedang merawat anak, anaknya sering sulit dikontrol, dan sulit untuk menerima informasi yang diberikan ibu. Para ibu sadar bahwa saat mereka kurang berhasil saat sedang mengasuh anak, mereka belum melakukannya dengan maksimal dan perlu untuk lebih banyak bersabar agar tidak terbawa negatif karena hal tersebut. Para ibu juga optimis bahwa kesulitan-kesulitan yang ia alami merupakan salah satu yang wajar dalam mengasuh anak retardasi mental dan pasti akan terlewati. Para ibu yakin apabila anaknya akan berkembang secara optimal apabila mereka tidak menyerah dan maksimal dalam memberikan perawatan. Hal tersebut juga didukung oleh keadaan para ibu yang mendapatkan dukungan langsung dari lingkungan sekitarnya, seperti suami, orang tua, hingga tetangga disekitar rumahnya.

Neff (2009) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi dapat menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik. Namun memiliki *self-compassion* untuk diri sendiri tidak berbeda dengan memiliki *compassion for other*. Menurut Neff (2009), seseorang tidak akan secara penuh memberikan *compassion for other* sebelum mereka memiliki *self compassion*. Merawat dan mengasuh anak yang menyandang retardasi mental dengan baik merupakan adalah suatu kewajiban bagi para ibu supaya anak dapat hidup mandiri di masyarakat merupakan tuntutan untuk memberikan *compassion for others* yaitu kemampuan ibu untuk menyadari dan melihat secara jelas kekurangan, memberikan kebaikan, kepedulian dan pemahaman terhadap anaknya yang memiliki retardasi mental.

Sedangkan sebanyak 5 (lima) orang (40%) ibu memiliki *self-compassion* yang rendah. Berdasarkan tabel 4.4, didapat bahwa komponen *self-compassion* dengan kategori rendah yaitu *self-kindness* (25%), *common humanity* (40%) dan *mindfulness*

(100%). Neff (2007) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang rendah akan menumbuhkan *mindset* negatif dalam dirinya. Hal tersebut menunjukkan perilaku melakukan kritik dan sering menyalahkan diri sendiri, merasa sendiri saat menghadapi suatu masalah, dan sering terfokus pada kegagalan masa lalu dan terbawa emosi negatif dikesehariannya. Mereka menganggap bahwa mengasuh anak retardasi mental membatasi aktivitasnya sehari-hari dan merasa terbatas untuk melakukan sesuatu. Emosi para ibu juga tidak jarang meledak apabila anaknya sulit dikontrol sehingga ibu tidak maksimal dalam merawat anak.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ibu kurang mampu untuk menyadari dan menerima kekurangan yang dimiliki diri, dan kegagalan yang mereka alami selama mengasuh anak retardasi mental. Para ibu juga belum bisa memandang masalahnya bersifat manusiawi, terlihat dari sikap ibu yang sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, mereka sering merasa berbeda dengan orang lain dan merasa orang lain lebih beruntung dibanding mereka. Para ibu juga cenderung memaknai kondisi ketidakberhasilan saat mengasuh anak secara berlebihan seperti membesar-besarkan kegagalan dan kekurangan yang mereka miliki tanpa melihat hal tersebut secara realistis, terlihat dari sikap ibu yang tidak bisa mengontrol emosi, dan terlarut dalam emosi negatifnya sehingga berdampak menyalahkan diri sendiri atau menyalahkan anak yang mereka asuh.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, maka dapat ditarik simpulan bahwa : Sebanyak 10 orang ibu (66%) termasuk kedalam kategori memiliki *self compassion* tinggi. Didapatkan pula sebanyak 5 orang (34%) termasuk kedalam kategori memiliki *self compassion* rendah. Selain itu, terdapat faktor pembentukan *self compassion* yaitu faktor usia. Ibu yang memiliki *self compassion* tinggi mayoritas (7 orang) berusia 35-45 tahun dan sisanya (3 orang) berusia 25-35 tahun. Sedangkan ibu dengan *self compassion* rendah, sebagian besar berusia dewasa muda (25-35 tahun). Selain itu, faktor dukungan lingkungan seperti orang tua, suami dan tetangga sangat mempengaruhi tingkat *self compassion* para ibu.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut : Pada pihak SLBN 2 PK/PLK diharapkan dapat mengadakan program seminar *parenting* kepada para ibu. Dalam seminar ini dapat disampaikan cara pengasuhan yang tepat bagi anak retardasi mental terutama dalam hal menjadi model yang positif bagi anak dan memberi *support* pada anak ketika mengalami kegagalan dalam kehidupannya. Ibu yang memiliki *self compassion* tinggi dapat mempertahankan sikapnya dalam menghadapi situasi sulit dalam mengasuh anak maupun kesehariannya dan bisa berbagi pengalamannya dengan ibu yang memiliki *self compassion* rendah. Selain itu diharapkan menyampaikan pemahaman mengenai konsep anak retardasi mental dan melakukan sosialisasi mengenai tujuan pembelajaran serta kompetensi yang dapat dicapai anak dalam setiap jenjang pendidikan sehingga ibu tidak bersikap menuntut ataupun membanding-bandingkan kondisinya dengan orang lain. SLB-C Centra PK/PLK kota Cimahi dapat menggunakan informasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi ibu untuk membuat program pengarahannya atau konseling yang bertujuan untuk membantu para ibu bersikap lebih *care*, dan memahami keadaan diri ketika mengalami kesulitan maupun kegagalan dalam mengasuh anaknya.

Selanjutnya, saran untuk para ibu, dilihat dari tingkat *self compassion* secara

umum sebagian besar ibu termasuk kedalam kategori memiliki *self compassion* tinggi. Oleh karena itu, peneliti memberikan saran untuk dapat mempertahankan perilakunya dan membantu ibu yang lain dalam meningkatkan *self compassion*nya khususnya untuk para ibu yang masih termasuk kedalam kategori memiliki *self compassion* rendah pada aspek *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Untuk meningkatkan aspek *self kindness*, ibu diharapkan memahami kesulitan yang dihadapi saat sedang mengurus anak dan menyadari akan kekurangannya dalam mengurus anak retardasi mental. Selanjutnya, untuk aspek kedua yaitu *common humanity*, dengan memperbanyak informasi-informasi dalam mengatasi kesulitan dalam mengasuh anak retardasi mental baik *sharing* dengan suami, guru sekolah, ataupun teman-teman yang memiliki anak retardasi mental. Selanjutnya untuk aspek *mindfulness* dapat ditingkatkan dengan cara tidak berfokus pada kesalahan yang terjadi pada saat mengasuh anak, dan tidak membesar-besarkan kegagalan yang terjadi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melakukan hobi untuk mengalihkan perasaan negatif ibu. Saran untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengukur faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *self compassion* dengan derajat *self compassion* seperti kepribadian, urutan anak, dan jenis kelamin.

Daftar Pustaka

- Allender, J.A. & Spradley, B. W. (2001). *Community Health Nursing: Concept and Practice*, Fifth Edition. Lippincot : Philadelphia
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta
- Eliseba, Y. (2007). *Gambaran Kualitas hidup pada Ibu yang Memiliki Anak dengan retardasi Mental*. Skripsi. Depok. Fakultas Psikologi UI
- Fithriya, Suci & Sri Lestari. (2014). *Peningkatan Interaksi Ibu dan Anak Retardasi Mental melalui Pelatihan Bermain Pura-pura*. Program Magister Profesi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi* Volume 41, No. 2, Desember 2014: 165 – 178
- Germer K.C, & Kristin D Neff. (2013). *Self-Compassion in Clinical Practice*. Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance, University of Texas, Austin. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 69(8), 1–12 (2013). DOI: 10.1002/jclp.22021
- Gottlieb, B.H,m & Rooney, J.A. (2004). Coping effectiveness: Determinants and Relevance to the Mental health and affect of family caregivers of persons with dementia. *Aging and Mental Health*, 8, 364-373
- Hassall, R, J. Rose & J. McDonald. (2005). *Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: the effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support*. Psychology Department, Oxfordshire Learning Disability NHS Trust. DOI: 10.1111/j.1365-2788.2005.00673.x
- Heffernan M, Quinn Griffin MT, McNulty SR, Fitzpatrick JJ. (2010). *Self-compassion and emotional intelligence in nurses*. *International Journal of Nursing Practice* 16:366–373 D OI:[10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x](https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x)
- Hendriani, Wiwin., Ratih. H., & Tirta MS. (2006). *Penerimaan Keluarga Terhadap Individu yang Mengalami Keterbelakangan Mental*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. NSAN Vol. 8 No. 2, Agustus 2006
- Homan, Kristin J. (2016). *Self Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults*. *Springer Science and Business Media New York 2016*. *J Adult Dev*

- (2016) 23:111–119. DOI 10.1007/s10804-016-9227-8
- Idrus, Muhammad. (2012). *Pendidikan Karakter Pada Keluarga Jawa*. Jurnal Pendidikan Karakter. FAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan : *Situasi Penyandang Disabilitas*.
- _____. (2014). Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia: *Penyandang Disabilitas Pada Anak*.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, (2009). *Jumlah data Satuan Pendidikan (Sekolah) Khusus Per Provinsi*. Pusat Data dan Statistik Pendidikan–Kebudayaan (PDSP-K) Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Maulina, Bania & Raras Sutatminingsih. 2005. *Stres Ditinjau dari Harga Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Retardasi Mental*. PS. Psikologi Fakultas Kedokteran USU. Jurnal Psikologi Volume 1, No. 1
- Neff (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self- Compassion*. University of Texas at Austin, Austin, Texas, USA. DOI: 10.1080/15298860390209035
- Neff (2011). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. Retrieved from University of Texas at Austin. Social and Personality Psychology Compass 5/1 (2011): 1–12, 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.
- _____. & McGehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. Psychological Press.
- _____. (2012). *The Science of Self-Compassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds), *Compassion and Wisdom in Psychoteraphy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- _____. & Vonk R (2009). *Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself*. Journal of Personality. 2009;77:23–50.
- _____. & Roos Vank (2009). *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself*. University of Texas at Austin. DOI:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x.
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri Aplikasi Penyusunan Instrumen Pengukuran perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi UNISBA
- Plant, K., & Sanders, M.R. (2007). *Reducing problem behaviour during care giving in families of pres school–agod children with developmental disabilities*. Journal Research In Develomental Disabilities. Vol 28, 362- 385
- Priyanti, (2014). *Hubungan Tingkat Pendidikan Nilai Anak dan Usia Kawin Pertama dengan Jumlah Anak Lahir Hidup Pasangan Perkawinan Usia Muda di Way Kanan (Sebagai Kritik Kehidupan Sosial)*. Masters thesis, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung
- Ramadhani, Fadhilah & Nurdibyanandaru, Duta. (2014). *Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Universitas Airlangga 3 (3), hlm.120-126
- Riasnugrahani, Missiliana. (2014). *Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK Maranatha*. Project Report. Fakultas Psikologi UK Maranatha Bandung.
- Richardson, David A., Sara, J., dkk. (2016). *Self-Compassion and Empathy: Impact on Burnout and Secondary Traumatic Stress in Medical Training*. Department of Obstetrics and Gynecology, Henry Ford Hospital/Wayne State

University, Detroit, USA. <http://dx.doi.org/10.4236/ojepi.2016.63017>

Sari, Reza Lidia. (2013). Hubungan antara Caregiver Strain dan Caregiving Self-Efficacy Pada Ibu Selaku caregiver dari Anak Dengan Retardasi Mental. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi UI

