

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan data yang telah diperoleh, dapat diketahui menjadi orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus bukanlah suatu hal yang mudah. Orangtua memiliki tantangan tersendiri dalam menerima dan mengasuh anak dengan kondisi yang tidak seperti anak normal lainnya. Tantangan–tantangan tersebut yang nantinya dapat berpengaruh kepada pemikiran seseorang terhadap dirinya sendiri.

Ketika pertama kali orangtua mengetahui anak lahir dengan berkebutuhan khusus, umumnya orangtua akan memberikan reaksi negatif seperti penolakan, kaget, kecewa, tidak percaya hingga bahkan menyalahkan keadaan atau menyalahkan diri sendiri (Mangunsong, 2009). Hal ini juga dirasakan oleh anggota *Parent Support Group P3A Keluarga Compassion*, dimana informan menunjukkan bahwa adanya rasa kekecewaan karena tidak sesuainya anak dengan ekspektasi yang dipunya oleh orangtua, reaksi-reaksi lainnya yang ditunjukkan seperti reaksi terkejut.

Datangnya keadaan yang seperti itu, maka akan menjadi hal yang penting bagi seorang ayah untuk memiliki kemampuan memberikan kehangatan terhadap diri sendiri agar tetap positif dalam menjalani atau menghadapi situasi yang ada. Kemampuan tersebut dapat dikenal dengan *self compassion*. Menurut Neff (2011) *self compassion* merupakan sikap seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan, penderitaan dengan menekankan rasa pemahaman mengenai diri sendiri. Salah satu fungsi dari adanya *self compassion* adalah dapat mengurangi rasa *stress* yang dirasakan orangtua dalam merawat anak berkebutuhan khusus seperti autisme (Neff, 2014).

Pada ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus, nilai spiritualitas dan dukungan sosial yang dijadikan acuan untuk dapat memunculkan rasa *self compassion*. Hal ini sesuai dengan apa yang dirasakan informan dimana mereka mengalami penurunan *self compassion* yang terlihat pada waktu awal mengetahui anak informan merupakan anak berkebutuhan khusus dan saat informan merawat anak berkebutuhan khusus. Penurunan *self compassion* tiap individu bermacam-macam sebabnya, terdapat informan yang mengalami penurunan dalam *self kindness* dikarenakan timbulnya perasaan

menyalahkan dirinya sendiri atas kelahiran anak berkebutuhan khusus. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian Anggraini (2013) dimana terdapat probabilitas bahwa orangtua akan berpikir untuk menyalahkan dirinya karena anak mengalami kecacatan akibat dari keteledoran orangtua.

Selain timbulnya rasa bersalah, sebab lain dapat terjadi seperti salahnya pola pengasuhan. Seorang ayah tidak hanya bertugas untuk mencari uang saja, namun juga mengasuh dan membesarkan anak layaknya ibu. Pola pengasuhan tentunya akan berdampak besar bagi anak, hal ini sesuai dengan penelitian yang dibuat oleh Setyarini dkk. (2019) dimana seorang ayah berperan penting dalam mengasuh seorang anak karena berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa keterlibatan ayah dalam mengasuh dapat meningkatkan prestasi anak, membantu proses penyesuaian diri terhadap lingkungan, menumbuhkan rasa percaya diri anak. Hal ini sesuai dengan apa yang informan jelaskan bahwa apa yang informan asuh pada anaknya berpengaruh terhadap kepribadian anak informan. Hal ini terbukti bahwa dulunya informan salah menerapkan pola asuh dan sekarang berdampak pada mental anak. Adanya perubahan sikap seperti kejujuran, membuat informan menyalahkan dirinya dan membuat adanya penurunan *self kindness*.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dua dari ketiga informan mengalami hambatan dalam mengembangkan *self compassion* khususnya *common humanity* pada saat anak didiagnosis berkebutuhan khusus, informan merasakan adanya perbedaan nasib dalam dirinya dengan keluarganya, dikarenakan tidak adanya keluarganya yang bernasib sama seperti dirinya yaitu memiliki anak berkebutuhan khusus.

Salah satu cara meningkatkan *self compassion* adalah dengan cara mencari dukungan sosial yang berada di dekat individu, menurut penelitian Irnanda & Hamidah (2021) dan Nafisah dkk. (2018) ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah yang positif antara dukungan sosial dan *self compassion*. Hal ini menunjukkan semakin tingginya dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang maka akan semakin tinggi juga *self compassion* yang dimiliki orang tersebut. Hal ini selaras dengan hasil data diatas,

dimana kedua informan mengalami peningkatan dalam aspek *mindfulness* yang mereka dapatkan dari keluarga dan teman.

Menurut penelitian Hidayati (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial bisa didapatkan tidak hanya dari lingkungan terdekat informan seperti keluarga atau teman tapi bisa didapatkan melalui komunitas. Hal ini sesuai dengan apa yang ketiga informan dapatkan dimana dengan mengikuti Keluarga *Compassion* informan mendapatkan dukungan melalui ajaran-ajaran dari guru besar serta dukungan-dukungan dari sesamanya dalam komunitas tersebut. Ajaran-ajaran yang diberikan terhadap informan diterima melalui berbagai kegiatan seperti retreat dan meditasi yang diajarkan dalam kondisi *offline* maupun *online*. Ajaran-ajaran tersebut diidentifikasi meningkatkan *self compassion* yang ada pada diri informan, hal ini didukung penelitian oleh Morley (2017) dimana terdapat korelasi antara *self compassion* dengan lamanya berlatih meditasi *mindfulness*. Dengan demikian, salah satu cara meningkatkan *self compassion* adalah bisa dengan menggunakan meditasi untuk melatih *mindfulness*. Terbukti bahwa salah satu aspek *self compassion* yaitu *mindfulness* semakin matang dalam ketiga informan, hal ini tergambarkan dengan ketiga informan yang memiliki rasa kebersyukuran atas memiliki anak berkebutuhan khusus dan berfokus pada perasaan yang pada saat itu mereka rasakan. Hal tersebut menandakan bahwa para informan telah *move on* dari adanya perasaan negatif yang mereka rasakan pada dahulu seperti perasaan kekecewaan, kesedihan yang memperburuk penerimaan mereka terhadap anak. Berdasarkan data diatas, komunitas juga mampu meningkatkan aspek *self kindness* informan yang ditunjukkan dengan sudah tidak munculnya perasaan menyalahkan diri dan lebih berfokus pada anaknya.

Berdasarkan data diatas, terdapat informan yang tidak mengalami kenaikan pada *self kindness*, hal tersebut dikarenakan adanya pengalaman yang buruk dimana anak mengalami perundungan disekolah. Perundungan anak disekolah menyebabkan dampak yang buruk terhadap anak tersebut, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mu'ammam (2017) anak berkebutuhan khusus yang mengalami perundungan akan berdampak pada mental anaknya. Informan yang merupakan ayah pada saat itu menyalahkan dirinya karena bukannya membantu anak informan, tapi informan tidak bisa berperilaku dengan

baik dan benar. Dengan demikian penumpukkan rasa bersalah ini menjadi pemaknaan yang negatif terhadap diri sendiri yang sulit diubah jika individu tidak memaafkan dirinya sendiri.

Dengan demikian, peneliti mendapatkan hasil bahwa dengan mengikuti komunitas Keluarga *Compassion* dapat meningkatkan *self compassion* namun peningkatan ini tidak terjadi dalam semua aspek. Berdasarkan data, rata-rata peningkatan *self compassion* informan mengalami peningkatan pada aspek *mindfulness*. Sedangkan pada aspek-aspek lainnya belum tentu mengalami peningkatan seperti apa yang terjadi pada informan pertama yang tidak mengalami peningkatan pada aspek *self kindness*. Komunitas sendiri membantu meningkatkan *self compassion* yang ada dengan menggunakan berbagai cara yaitu seperti adanya kegiatan retreat yang terdiri dari meditasi dan penerapan-penerapan dari ilmu yang telah diajarkan oleh guru besar melalui kegiatan sehari-hari, lalu mengunjungi tempat-tempat lain untuk saling membantu dan menyebarkan ajaran/darma milik guru besar. Kegiatan diatas khususnya meditasi merupakan kegiatan yang paling membantu informan untuk menjadi diri yang lebih baik, kegiatan meditasi yang dilakukan diselingi dengan ajaran-ajaran dari guru besar yang dinilai hal ini yang membantu peningkatan dari *self compassion* yang dimiliki informan.

## 5.2 Refleksi

Setelah melakukan penelitian ini, banyak hal yang dapat dipelajari oleh peneliti terutama terkait *self compassion*. Peneliti mendapatkan pelajaran dengan mendengarkan cerita-cerita yang diceritakan oleh informan, pelajaran-pelajaran tersebut membuka pengetahuan-pengetahuan peneliti mengenai bagaimana susahnya memiliki anak berkebutuhan khusus, melihat kesusahan informan-informan dalam menerima keadaan hidup yang sulit. Adanya perbedaan kehidupan dari informan dan peneliti ini yang membuka pengetahuan peneliti yang sebelumnya belum terjun secara langsung khususnya dalam tema anak berkebutuhan khusus. Perbedaan ini yang membuat peneliti menjadi lebih bersyukur atas kehidupan yang telah diberikan oleh Yang Maha Kuasa. Selain itu, peneliti juga mendapatkan pelajaran yaitu pentingnya bagi diri kita sebagai manusia untuk bisa *move on* dari perasaan-perasaan menyakitkan dari

masa-masa lampau. Secara manusiawi saat-saat pertama kali menghadapi peristiwa menyakitkan, rata-rata bahkan hampir semua manusia menanggapi hal tersebut dengan sesuatu yang negatif, namun ternyata akan menjadi ketidakbaikkan bagi diri sendiri jika perasaan negatif tersebut tetap dibiarkan dalam diri kita karena diakhir hal tersebut akan membuat kita tidak bisa menghargai diri kita sendiri.

Selama melaksanakan penelitian tentunya peneliti sadar terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan penelitian. Keterbatasan peneliti yang pertama adalah peneliti tidak dapat melakukan observasi secara langsung ketika wawancara dilakukan dikarenakan wawancara yang dilakukan melalui aplikasi *zoom meeting* serta informan yang tidak bisa menyalakan kamera. Keterbatasan peneliti kedua tidak stabilnya internet dan kendala *device mic* sehingga menyebabkan rekaman suara tidak bagus.

### 5.3 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa dengan lahirnya anak berkebutuhan khusus akan memberikan tantangan bagi orangtua. Sama dengan ibu, seorang ayah pun juga merasakan perasaan kecewa dan tidak terima saat mengetahui bahwa anaknya didiagnosis mengalami kekurangan entah dari fisik maupun kognitif. Tantangan selanjutnya adalah bagaimana cara ayah dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus yang berbeda dengan anak lainnya. Tantangan-tantangan yang berat ini memerlukan suatu perasaan welas asih terhadap diri sendiri yang dinamakan sebagai *self compassion*. Dalam bahasannya tentang *self compassion* terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti dukungan sosial yang berasal dari komunitas, keluarga, teman, agama dan ilmu kehidupan. Adanya dukungan sosial dalam diri informan membantu dirinya untuk bisa berfokus pada jalan keluar atau solusi yang dapat diberikan terhadap anak tersebut. Dukungan sosial tersebut dapat dicari melalui berbagai cara yaitu seperti keluarga, teman bahkan komunitas.

Dalam prosesnya meningkatkan *self compassion*, ketiga informan mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh Keluarga *Compassion* seperti mengikuti retreat, mengikuti meditasi secara *offline/online*, berziarah ke tempat-tempat untuk menyebarkan

darma/ajaran dari guru besar Keluarga *Compassion*. Dengan ikutnya ketiga informan dalam tiap kegiatan Keluarga *Compassion* sejak lama, membantu mereka dalam mengembangkan *self compassion* yang ada dalam dirinya, khususnya dalam aspek *mindfulness*. Menurut Neff (2011) dikatakan bahwa salah satu faktor yang menunjang *self compassion* adalah lingkungan yang berisikan dengan orang-orang dengan *self compassion*. Hal ini sesuai dengan apa yang terjadi dalam diri informan karena adanya ajaran dari guru besar tentang *self compassion* dan lingkungan yang berisi orang-orang dengan *self compassion*, maka informan juga tertular *self compassion* yang dimilikinya.

Namun peneliti menemukan bahwa adanya penyalahan diri sendiri yang terlalu lama yang berarti menghambat berkembangnya sikap *self kindness*, tidak bisa berubah menjadi lebih baik dengan hanya mengikuti komunitas saja. Diperlukan langkah-langkah lebih guna untuk bisa memaafkan perilaku-perilaku yang ada di masa lalu.

#### 5.4 Saran

Berikut ini merupakan saran-saran yang diajukan peneliti:

1. Bagi informan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi kepada diri sendiri terkait dengan penerimaan anak berkebutuhan khusus dan penerimaan diri sendiri. Perlunya bahan evaluasi ini untuk melihat apakah informan selama ini sudah mengalami perkembangan dari memaafkan dirinya sendiri hingga menerima anak yang memiliki kekurangan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini menjadi tambahan referensi untuk penelitian serupa seperti seberapa lama efek dari meditasi untuk menumbuhkan *self compassion* atau melihat dan membandingkan *self compassion* yang dimiliki oleh anggota dilihat dari gender atau waktu bergabung. Dengan demikian hal ini dapat menjadi tambahan data untuk penelitian yang serupa.
3. Bagi komunitas, komunitas dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data agar dapat melihat bagaimana perkembangan anggota Keluarga *Compassion* dari

sebelum mengikuti hingga sampai penelitian ini dibuat. Tidak hanya itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan evaluasi agar komunitas Keluarga *Compassion* mengetahui dampak atau efek apa saja yang dialami anggota dari pelajaran-pelajaran hidup yang diberikan oleh guru besar. Perlunya bahan evaluasi ini untuk melihat kembali nantinya seberapa besar tujuan atau keinginan komunitas dalam membantu anggota-anggota lain yang memiliki permasalahan serupa.

4. Bagi masyarakat, masyarakat dapat menjadi lebih paham mengenai *self compassion* itu sendiri, dan harapannya setelah lebih paham dapat mempelajari hal-hal apa saja yang dapat meningkatkan *self compassion* itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, B., & Koentjoro. (2012). *Psikologi keluarga: peran ayah menuju coparenting*. Laros.
- Anggraini, R.R. (2013). Persepsi orangtua terhadap anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*. 1, 258-265  
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu>
- Atmaja, J.R. (2017). *Pendidikan dan bimbingan anak berkebutuhan khusus*. PT Remaja Rosdakarya.
- Barokah, I. (2019). “Hubungan antara *self compassion* dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Skripsi. Fakultas ilmu pendidikan. Jurusan psikologi. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Berryhill, M.B., & Jessica, S. (2020). College student chaotically-disengaged family functioning, depression, and anxiety: the indirect effect of positive family communication and self-compassion. *Routledge. Marriage & Family Review*, 1-23.  
<https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1740373>
- Berta, A. (2015). Pentingkah gabung di komunitas. *Kompasiana.com*. Diambil 7 Mei 2021  
<https://www.kompasiana.com/brainy/550babf8a333119a1e2e3d8c/pentingkah-gabung-di-komunitas?page=all>
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Psikosains
- Ghoniya, Z., & Savira, S.I. (2015). Gambaran *psychological well being* pada perempuan yang memiliki anak down syndrome. *Jurnal Character*, 03(2), 1-8.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10951/10482>

- Hardi, F.N., & Sari, F.P. (2019). *Parenting stress* pada ibu yang memiliki anak autisme. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 21-36.  
<http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1355>
- Heather, H., Wrosch, C., & Gouin, J.P. (2018). Self Compassion, Chronic age-related stressor, and diurnal cortisol secretion in older adulthood. *Springer. Journal of behaviour medicine*, 41, 850-862.  
<https://doi.org/10.1007/s10865-018-9943-6>
- Hermawan, K. (2008). *Arti komunitas*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayati, N. (2011). Dukungan sosial bagi keluarga anak berkebutuhan khusus. *Jurnal INSAN*, 13(1), 12-20.  
<http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-artikel%202-13-1.pdf>
- Homan, K.J. (2016). Self compassion and psychological well-being in older adults. *Springer science. Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119  
<https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Irnanda, R.C., & Hamidah. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada remaja dengan orangtua bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 396-405.  
<https://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Kawitri, Z. A., Ratih, A.L., & Rina, R. (2020). Peran *self compassion* terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup kesehatan pada remaja panti asuhan. *Psymphatic. Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 1-18.  
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/4406>
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid satu*. LPSP3 UI

- Morley, R. (2017). The impact of mindfulness meditation and self compassion on criminal impulsivity in a prisoner sample. *Springer science. Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(4), 118-122.  
<https://doi.org/10.1007/s11896-017-9239-8>
- Mu'ammara, M.A. (2017). *Hate speech and bullying* pada anak berkebutuhan khusus (studi kasus di sekolah inklusi model di Kabupaten Gresik). *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 19-32.  
<https://journal.uhamka.ac.id/index.php/jpi/article/view/298>
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10 (2), 160-166.  
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI> Terindeks DOAJ: 2541-2965
- Neff, K. (2011). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self Compassion*. HarperCollins Publisher Inc.
- Neff, K., & Faso, D.J. (2014). *Self compassion and well being in parents of children with Autism*. *Springer science. Mindfulness*, 6, 938-947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Poerwandari, E.K. (2007). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. LPSP3 Universitas Indonesia
- Pulchaski, C., Ferrel, B., Virani, R., & Otis-Green, S. (200). Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: The report of the consensus conference. *Journal of Palliative Medicine*, 12, 886-904
- Putri, A. M., Pramesti, W., & Hapsari, R. D. (2019). Stres pada orangtua yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 7-13.

- Raco, Josef, R., & Revi R. H. T. (2012). *Metode fenomenologi entrepreneurship aplikasi pada entrepreneurship*. Pt. Grasindo.
- Rismawan, W., Ulfah, M., & Kurnia, A. (2019). Gambaran tingkat stres pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus (tunagrahita) di slb yayasan Bahagia kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh*, 5(1), 5-10  
<https://doi.org/10.37598/jukema.v5i1.700>
- Salsabila, F., & Masykur, M. A., (2018). Ketika anakku “tak sama”: *interpretative phenomenological analysis* tentang pengalaman ayah mengasuh anak *down syndrome*. *Jurnal Empati*, 7(1), 1-8.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20140>
- Setyarini, M., Hestyaningsih, L., Pratiwi, P, D., & Lestari, S. (2019). Pengasuhan Ayah Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Daksa. *Prosiding Temilnas IX IPPI*, 368-378. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Wibowo, Istiqomah., Dicky C., & Erita Narhetali. (2011). *Psikologi komunitas*. LPSP3 Universitas Indonesia.