

***SELF-COMPASSION* TUNANETRA DEWASA: EFEK KOPING RELIGIUS DAN RASA SYUKUR**

Nabila Salwa Aldyafigama, MIF Baihaqi, Yayah Pujasari

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia
E-mail: *nabilasalwaaldyafigama@gmail.com, mifbaihaqi@upi.edu, yayah.p@upi.edu*

Abstract

The aim of this study was to identify the relationship of religious coping with self-compassion, gratitude with self-compassion, and the relationship of both religious coping and gratitude with self-compassion on postnatal visually impaired early adults at PSBN Wyataguna Kota Bandung. This study used quantitative method with 79 postnatal visually impaired students as participants. Iranian Religious Coping Instrument was used to measure religious coping in this study, GQ-6 instrument was used to measure gratitude, and Self-Compassion Scale was used to measure self-compassion. Data analysis technic that was used in this study was simple correlation and linear regression. Result of this study showed that religious coping and gratitude are positively correlated to self compassion with a score of 0,614.

Key words: *coping religious, gratitude, self-compassion, postnatal visually impaired early adults.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koping religius dengan *self-compassion*, rasa syukur dengan *self-compassion*, dan koping religius dan rasa syukur secara bersama-sama dengan *self-compassion* pada tunanetra tidak dari lahir usia dewasa awal di PSBN Wyataguna Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan partisipan berjumlah 79 orang tunanetra tidak dari lahir. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Iranian Religious Coping* untuk mengukur koping religius, *GQ-6* untuk mengukur rasa syukur, dan *Self-compassion Scale* untuk mengukur *self-compassion*. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi sederhana dan regresi linear. Hasil yang penelitian ini menunjukkan bahwa koping religius dan rasa syukur secara bersama-sama memiliki hubungan positif yang kuat dengan *self-compassion* sebesar 0,614.

Kata kunci: Koping religius, rasa syukur, *self-compassion*, tunanetra tidak dari lahir.

PENDAHULUAN

Perbedaan waktu terjadinya ketunanetraan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis penyandang tunanetra. Individu yang menjadi penyandang tunanetra tidak dari lahir mengalami pasang surut kondisi psikis dan emosi selama masa kesedihan (Conyers, 1992). Saat menjadi penyandang tunanetra tidak dari lahir, in-

individu mengalami kejadian yang *stressful* di mana semua aktivitas bisa dilakukan sebelumnya menjadi tidak bisa dilakukan (Santoso & Erawan, 2016). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa individu yang menjadi penyandang tunanetra tidak dari lahir akan menghadapi segala jenis persoalan tak hanya fisik tetapi juga psikis. Hambatan dan keterbatasan tersebut dapat menghambat tahap perkembangan (Delphie, 2006).

Permasalahan utama yang dialami tunanetra usia dewasa awal diantaranya kesulitan untuk melakukan pekerjaan secara produktif, memperoleh pasangan hidup, diasingkan dan merasa tergantung dengan orang lain (Harimukthi & Dewi, 2014). Para penyandang tunanetra tidak dari lahir juga menunjukkan dampak secara spesifik berkaitan dengan fungsi visualnya misalnya dalam relasi dan penerimaan sosial, penurunan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, stres yang lebih tinggi, kepuasan perkawinan dan resiliensi yang lebih rendah (Charney, 2004; Harimukthi & Dewi, 2014; Gardner & Harmon, 2002; Linely & Joseph, 2005; Zeeshan & Aslam, 2013). Bagi mereka yang mengalami ketunanetraan yang sebelumnya pernah melihat, ada kecenderungan merasa dalam dirinya ada yang kurang, merasa hidupnya tertekan, kurang dapat menerima diri, dan menyalahkan nasibnya (Sulthon, 2016). Namun, meskipun demikian masih banyak penyandang tunanetra tidak dari lahir yang menunjukkan produktivitas dalam kesehariannya. Hal tersebut dapat dilihat pada kehidupan penyandang tunanetra yang berada di Panti Sosial Bina Netra (PSBN) Wyataguna Bandung yang sebagaian menjadi atlet, pengajar di SLB, tukang pijat, dan mampu beraktivitas selayaknya orang awas dengan memakai alat bantu seperti tongkat reli dan berjalan di atas ubin pemandu.

Akibat berbagai hambatan baik fisik maupun psikologis yang dimiliki tunanetra, membuat mereka bergantung pada indera-indera lain yang masih berfungsi dengan baik pada dirinya untuk membantu memperoleh informasi dan pengetahuan (Somantri, 2012). Mampu menggunakan indera-indera lain yang masih berfungsi menunjukkan bahwa tunanetra mampu menjadi adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika mempertimbangkan kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit. Bersikap baik terhadap diri sendiri, memahami diri sendiri terhadap kekurangan atau kesulitan yang dialami merupakan karakteristik dari seseorang yang memiliki *self-compassion* (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Sehingga berdasarkan hal tersebut, sikap penyandang tunanetra di PSBN Wyataguna dalam menghadapi kekurangan diri tersebut adalah bentuk dari *self-compassion*.

Agama memiliki peran penting dalam mengelola stres akibat permasalahan dan kesulitan yang dialami. Agama dapat memberikan arahan, bimbingan, dukungan, serta harapan (Pargament, 1990). Koping melalui berdoa, ritual keagamaan, dan keyakinan agama dapat membantu seseorang ketika mengalami stres dan kesulitan dalam kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammohan, Rao & Subbakrishna, 2002). Dengan penghayatan agama yang baik akan tumbuh kesadaran diri dan kepasrahan diri yang totalitas kepada Tuhan sehingga akan menimbulkan sikap dan penerimaan diri yang

baik. Penelitian Sulthon (2016) menunjukkan pola keberagamaan tunanetra berpengaruh terhadap perkembangan psikologis dan sosial serta penerimaan diri.

Mengatasi masalah menggunakan pendekatan keagamaan merupakan salah satu strategi koping, yakni koping religius. Koping religius adalah strategi koping dengan memasukkan pemahaman akan suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur ketuhanan (Wong & Wong, 2006, dalam angganantyo, 2014). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa koping religius yang menjadikan agama sebagai upaya untuk mencegah stres dan depresi sangat penting bagi tunanetra karena mampu menjadi pertahanan diri baik fisik maupun mental.

Selain koping religius, rasa syukur juga merupakan hal yang penting dimiliki oleh penyandang tunanetra. Bersyukur membuat seseorang menafsirkan masalah yang mereka alami dengan positif (Emmons & McCullough, 2003). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Emmons & Kneezel (2005) yang menunjukkan bahwa rasa syukur mampu meningkatkan *personal well being* pada individu yang akan memenuhi kebutuhan psikologis dasar seperti kompetensi dan kemandirian yang penting untuk dimiliki oleh penyandang tunanetra.

Watkins (2014) menemukan bahwa religiusitas berhubungan secara positif dengan rasa syukur sehingga pengalaman dari rasa syukur dapat meningkatkan kepercayaan pada Tuhan. Jika rasa syukur dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik, dan agama mendorong rasa syukur, maka mungkin dapat membuat individu tunanetra memiliki *self-compassion* dalam dirinya dengan menunjukkan sikap baik pada diri dan memahami diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup, kesakitan atau penderitaan dibandingkan menghakimi dan mengkritik diri sendiri (Neff, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti ingin mengetahui apakah terdapat kaitan antara koping religius dan rasa syukur dengan *self-compassion* pada penyandang tunanetra usia dewasa awal di PSBN Wyataguna. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara koping religius, dan rasa syukur, dengan *self-compassion* pada tunanetra dewasa awal di PSBN Wyataguna kota Bandung.

Self-compassion

Self-compassion adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya, sehingga memunculkan sikap baik pada diri dan memahami diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup serta kesakitan atau penderitaan dibandingkan menghakimi dan mengkritik diri sendiri (Neff, 2003). Stuntzner (2014) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap menyayangi diri sendiri yang dapat dipahami sebagai perasaan atau pemahaman bahwa di beberapa titik, semua orang mengalami kesakitan, kekecewaan, dan kesedihan tanpa memandang jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, kesehatan, kecacatan,

dan sebagainya. Selain itu, *self-compassion* juga merupakan respon yang kritis terhadap diri sendiri pada peristiwa negatif dengan cara memperbaiki pemahaman diri, kesabaran terhadap pengalaman sulit, dan mengingat bahwa kekurangan, kegagalan dan penderitaan adalah bagian dari kehidupan setiap orang (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Menurut Neff (2003) seseorang yang memiliki *self-compassion* menunjukkan karakteristik seperti peduli dan penuh kasih terhadap diri sendiri, tidak mengkritik dan menghakimi diri sendiri, melihat kelemahan diri *secara luas*, merasa baik tentang diri sendiri, memiliki keinginan untuk kesehatan dan kesejahteraan diri, serta sadar akan pikiran dan emosi negatif.

Menurut Neff (2003) terdapat tiga dimensi dari *self-compassion*, yaitu *Self-kindness*, yakni kemampuan untuk memahami, menerima, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri ketika menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidup, *sense of common humanity*, yakni kesadaran individu bahwa kesulitan, kegagalan, dan penderitaan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang bukan hanya dialami oleh diri sendiri akan tetapi dialami oleh semua orang (manusiawi), dan *mindful awareness*, yakni melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar obyektif dan efektif.

Koping Religius

Koping religius adalah keyakinan yang baik dari diri individu terhadap Tuhan berupa keyakinan keterlibatan Tuhan dalam menyelesaikan masalah melalui ritual keagamaan yang dilakukan serta mencari dukungan melalui agama dengan hasil positif (Pargament, 1990). Wong-McDonald & Gorsuch (2000) mendefinisikan koping religius sebagai suatu cara individu dalam mengelola stres dan masalah-masalah kehidupan dengan memasukkan suatu kekuatan yang besar dalam hidup dikaitkan dengan unsur ketuhanan. Sedangkan Wong & Wong (2006, dalam angganyo, 2014) menyatakan bahwa koping religius adalah strategi koping dengan memasukkan pemahaman akan suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur ketuhanan.

Aflakseir & Goleman (2011) menyebutkan bahwa koping religius memiliki lima aspek, yaitu mencerminkan fokus pada perbuatan dan praktik keagamaan, menyoroti perasaan negatif terhadap Tuhan, pemaknaan dalam hati, mencerminkan cara pasif dari koping religius, relevan dengan cara koping yang aktif.

Pargament mengidentifikasi strategi koping religius menjadi tiga (Kasberger, 2002), yaitu *collaborative*, *self-directing*, dan *deferring*. *Collaborative* menggambarkan keterpaduan usaha seseorang dengan Tuhannya dalam memecahkan masalah hidupnya, dimana individu menganggap Tuhan sebagai partner dalam memecahkan masalah. *Self-directing* adalah kepercayaan individu bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah. Sehingga individu secara aktif melibatkan diri sendiri dalam

membantu permasalahannya dan tidak hanya terpaku pada bantuan Tuhan. Sedangkan *collaborative* adalah saat individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan petunjuk untuk memecahkan masalahnya.

Rasa syukur

Rasa syukur adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap, sifat, kebiasaan, moral dan respon koping yang akhirnya akan mempengaruhi individu dalam menanggapi situasi dalam kehidupan yang dialami dengan positif (Emmons & McCullough, 2003). Sebagai sebuah komponen psikologis, rasa syukur juga didefinisikan semacam bentuk rasa kagum, penuh rasa terimakasih, serta penghargaan terhadap hidup (Emmons & Shelton, 2002). Rasa syukur merupakan salah satu bentuk emosi positif yang dapat memunculkan kebahagiaan dan dapat menghindari emosi negatif seperti marah, cemas, cemburu dan bentuk emosi negatif lainnya (Emmons & McCullough, 2004).

Peterson & Seligman (2004) membedakan rasa syukur menjadi dua jenis, yaitu interpersonal dan transpersonal. Bersyukur interpersonal adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada manusia secara khusus yang telah memberikan kebaikan. Bersyukur transpersonal adalah ungkapan terimakasih terhadap Tuhan atau kepada alam dan segala isinya.

Terdapat empat aspek yang merupakan elemen yang muncul bersamaan dengan rasa syukur, yaitu intensitas rasa syukur, frekuensi rasa syukur, rentang rasa syukur, dan kepadatan rasa syukur. Intensitas rasa syukur adalah kuatnya perasaan syukur yang dirasakan terhadap hal-hal positif dalam hidup individu. Individu yang memiliki rasa syukur tinggi akan lebih sering bersyukur daripada individu yang memiliki rasa syukur rendah ketika mengalami peristiwa yang serupa (McCullough, Emmons, & Tsang (2002). Frekuensi rasa syukur adalah seberapa sering individu bersyukur dalam kehidupannya. Individu dengan tingkat rasa syukur lebih tinggi bersyukur lebih sering daripada mereka yang kurang bersyukur (McCullough, Emmons, & Tsang (2002). Rentang rasa syukur mengacu pada jumlah situasi yang disyukuri pada waktu tertentu. Misalnya, individu bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan dan kehidupan individu itu sendiri (McCullough, Emmons, & Tsang (2002). Sedangkan kepadatan rasa syukur adalah bagaimana individu merasa berterimakasih kepada siapa saja atas peristiwa positif yang dialaminya, dan mensyukuri keberadaan orang tersebut dalam hidupnya (Fitzgerald, 1998).

Tunanetra tidak dari lahir

Tunanetra tidak dari lahir adalah individu yang mengalami kebutaan setelah sebelumnya pernah melihat. Hollyfield & Foulke (Portugali, 1996) membagi tunanetra tidak dari lahir menjadi dua kategori, yaitu *early blind* dan *late blind*. *Early blind* adalah seseorang yang menjadi penyandang tunanetra sebelum usia lima tahun, sedangkan *late*

blind adalah seseorang yang menjadi penyandang tunanetra sesudah usia sepuluh tahun hingga yang terjadi ketika usia dewasa awal (Harimukti & Dewi, 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah 79 tunanetra tidak dari lahir usia 18-40 tahun yang diambil berdasarkan teknik sensus, yaitu semua penyandang tunanetra tidak dari lahir usia dewasa awal di PSBN Wyataguna Bandung digunakan sebagai subyek penelitian. Untuk mengukur koping religius digunakan *Iranian Religious Coping* dari Aflakseir dan Coleman (2011) yang merupakan adaptasi dari skala *Brief Religious Coping* dari Pargament (1998). *Iranian Religious Coping* digunakan khusus untuk agama Islam dan berjumlah 22 item dengan reliabilitas sebesar 0,82 . Rasa syukur diukur menggunakan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) dari McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) yang telah diadaptasi oleh Dienillah (2013). GQ-6 terdiri dari 6 item dengan reliabilitas sebesar 0,73. Sedangkan *self-compassion* diukur oleh *Self-compassion Scale* dari Neff, dkk. (2003) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia. *Self-compassion Scale* terdiri dari 26 item dengan reliabilitas sebesar 0,71.

HASIL

Dari hasil analisis didapatkan nilai korelasi antara koping religius dan *self-compassion* sebesar 0,614 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$), yang berarti kedua variabel tersebut memiliki nilai korelasi yang kuat. Arah korelasi yang terjadi adalah positif, artinya semakin tinggi koping religius maka semakin tinggi *self-compassion*, begitupun sebaliknya, semakin rendah koping religius maka semakin rendah *self-compassion*.

Nilai korelasi antara rasa syukur dan *self-compassion* adalah sebesar 0,432 yang berarti kedua variabel itu memiliki nilai korelasi yang sedang. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,000 ($<0,05$) yang berarti bahwa korelasi bersifat signifikan pada taraf signifikansi 0,05. Sedangkan arah korelasi yang terjadi adalah positif, artinya semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi *self-compassion*, begitu pun sebaliknya, semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah *self-compassion*.

Sedangkan nilai koefisien korelasi antara variabel koping religius dan rasa syukur dengan *self-compassion* pada penyandang tunanetra tidak dari lahir usia dewasa awal adalah sebesar 0,614 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$). Artinya terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara koping religius dan rasa syukur secara bersama-sama dengan

self-compassion. Selain itu, dari hasil analisis juga didapatkan nilai *R square* sebesar 0,377, yang berarti proporsi varian dari *self-compassion* yang dijelaskan oleh koping religius dan rasa syukur adalah sebesar 37,7%.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini responden mengalami perubahan di dalam dirinya, terutama keadaan fisik yang sebelumnya pernah melihat menjadi tidak bisa melihat sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari seperti mobilitas dan kegiatan yang dulunya bisa dilakukan menjadi harus dipelajari kembali. Hadi (2005) menyatakan perubahan yang terjadi pada fisik tersebut dapat berakibat pada kondisi psikologis mereka seperti rasa khawatir, ketakutan dan kecemasan ketika berhadapan dengan lingkungan. Akibatnya, tunanetra tidak dari lahir memiliki sikap dan perilaku yang condong ke arah kesulitan dalam hal kepercayaan diri, rasa curiga pada lingkungan, tidak mandiri atau bergantung dan ketergantungan pada orang lain, pemarah atau mudah tersinggung, penyendiri, *inferiority*, pasif, mudah putus asa, dan sulit menyesuaikan diri.

Dalam menghadapi situasi yang penuh dengan ketertekanan, tunanetra tidak dari lahir membutuhkan strategi koping religius untuk bangkit dari situasi ketertekanan. Koping religius memungkinkan adanya pemikiran yang lebih positif terhadap ketunetraan yang terjadi, sehingga menciptakan makna yang dapat dijadikan pembelajaran. Harapan yang dimiliki dapat memunculkan rasa optimis dan keyakinan dalam menghadapi kehidupan sebagai tunanetra. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Utami (2013) yang menemukan semakin tinggi koping religius seseorang, maka semakin rendah tingkat stresnya, dan sebaliknya semakin rendah koping religius seseorang, maka semakin tinggi tingkat stresnya (Utami, 2013). Tunanetra yang memiliki koping religius tinggi akan mampu menerima keadaan dirinya saat ini karena menganggap bahwa hal tersebut merupakan takdir dari Tuhan, dengan begitu mereka akan mampu memunculkan *self-compassion*, yakni bersikap baik pada diri dan memahami diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup dengan menganggap bahwa kesulitan tersebut adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani (Neff & McGehee, 2010). Dengan adanya *self-compassion* pada diri individu akan memunculkan sikap peduli dan penuh kasih terhadap diri sendiri (Neff et al, 2007), tidak mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika terkena musibah atau kejadian sulit, sehingga mereka mampu mengakui kekurangan, memodifikasi perilaku yang tidak produktif dan menghadapi tantangan baru (Neff dkk., 2007; Neff, 2009). Dengan demikian, hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan positif antara koping religius dengan *self-compassion*. Sehingga, semakin tinggi koping religius tunanetra tidak dari lahir maka semakin tinggi *self-compassion*-nya.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif dari rasa syukur dengan *self-compassion*. Hal tersebut berarti semakin tinggi rasa syukur tunanetra tidak dari lahir maka semakin tinggi pula *self-compassion*-nya, begitupun sebaliknya, semakin rendah rasa syukur tunanetra tidak dari lahir maka semakin rendah pula *self-compassion*-nya. Individu dengan rasa syukur yang tinggi membentuk suatu emosi positif yang memunculkan kebahagiaan dan dapat menghindari emosi negatif seperti marah, cemas, cemburu, dan emosi negatif lainnya (Emmons & McCullough, 2004). Sehingga, hal ini akan mempengaruhi individu agar mampu beradaptasi dengan diri ketika mempertimbangkan kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit, mengobati diri sendiri dengan kebaikan, mengakui kemanusiaan, dan menjadi sadar terhadap aspek-aspek negatif dari diri sendiri (Neff & McGehee, 2010). Menanggapi respon yang kritis terhadap diri sendiri pada peristiwa negatif dengan cara memperbaiki pemahaman diri, kesabaran terhadap pengalaman sulit, dan mengingat bahwa kekurangan, kegagalan dan penderitaan adalah bagian dari kehidupan setiap orang, hal ini sejalan dengan manfaat dari rasa syukur yaitu *moral reinforce* yang memungkinkan individu berbuat hal-hal yang baik dan positif (McCullough dkk., 2002).

Perbuatan baik dan positif yang dimunculkan dari rasa syukur mendorong munculnya *self-compassion*. Tunanetra akan memandang masalah dari sudut pandang yang lebih luas, yakni bahwa kesulitan, kegagalan, dan penderitaan yang sedang dialaminya tersebut bukan hanya dialami oleh dirinya saja, melainkan orang lain pun juga memiliki kesulitan dan kekurangan masing-masing (Neff, 2009; Raes, 2010). Selain memahami dan menerima dirinya sendiri, tunanetra dengan *self-compassion* menyadari bahwa di beberapa titik semua orang mengalami kesulitan, kesakitan, kekecewaan, dan kesedihan. Sehingga mereka akan memahami kesamaan tersebut lalu bersatu dan berkeinginan agar dirinya dan orang tersebut bebas dari rasa sakit dan mendorong mereka untuk membantu meringankan pengalaman menyakitkan tersebut (Stunzner, 2014). Kebaikan dari orang sekitar berupa dukungan yang diberikan oleh rekan asrama, pekerja sosial, dan bantuan-bantuan yang datang dari luar lembaga akan direspon oleh individu, sehingga individu dengan rasa syukur akan merasakan perasaan menyenangkan dan penuh terimakasih sebagai respon dari kebaikan yang diterima. Hal ini yang tergambar pada tunanetra yang ada di PSBN Wyataguna, mereka saling membantu antar rekan tunanetra yang lain, misalnya dalam melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari. Hal tersebut juga dibantu oleh para pendamping dari pekerja sosial yang ada di PSBN Wyataguna dalam memberikan bantuan baik berupa arahan maupun bantuan fisik.

Tidak hanya berhubungan dengan koping religius dan rasa syukur, *self-compassion* juga berhubungan dan dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil analisis menunjukkan angka koefisien determinasi sebesar 0,377. Hal ini berarti 37,7% *self-compassion* dapat dijelaskan oleh variabel koping religius dan rasa syukur, sedangkan 62,3% dijelaskan oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengetahui variabel lain yang berhubungan dengan *self-compassion*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflakseir, A. & Goleman, P.G. (2011). Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale. *Journal of Muslim Mental Health*. 8 (1).
- Angganantyo, W. (2014). *Coping Religious* pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2(1).
- Charney, D. S. (2004). Psychological Mechanism of Resilience and Vulnerability: Implication for Successful Adaptation to Extreme Stress. *American Journal of Psychology*. 161(2); 195-216.
- Conyers, M. (1992). *Vision for the Future: The Challenge of Sight Loss*. London: Jessica Kingsley.
- Delphie, B.(2006). *Pembelajaran anak berkebutuhan khusus*. Bandung: Refika Aditama.
- Emmons, Robert A and McCullough, Michael E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Rasa syukur and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84 (2); 377–389.
- Emmons, R. A. & Crumpler C.A. (2000). Gratitude as A Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19 (1); 56-59.
- Emmons, R.A., & Kneezel, T.T (2005). Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*. 24 (2);140-148.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*.109; 119–153.
- Folkman, S., & Moskowitz J.T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Psychol*. 55; 745-774.
- Gardner, J., & Harmon, T. (2002). Exploring Resilience from Parent's Perspective: A Qualitative Study of Six Resilient Mothers of Children with Intellectual Disability. *Australian Social Work*. 55(1); 60-68.
- Hadi, P. (2005). *Kemandirian Tunanetra*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harimukthi, M. T., & Dewi, K. S. (2014). Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*. 13(1); 64–77.

- Karekla, M & Constantinou, M. (2010). Religious Coping and Cancer: Proposing an Acceptance and Commitment Therapy Approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Practice*. 17; 371–381.
- Kasberger, E.R. (2002). A correlation study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adult of divorced families. *Second Annual. Undergraduate Research Symposium CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College. Milwaukee, WI 53226*.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Linely, P. A. & Joseph, S. (2005). The Human Capacity for Growth through Adversity. *The American Psychologist*. 60(3); 262-264.
- McCullough, Michael E., Emmons, Robert A., Tsang, Jo-Ann.(2002).The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82 (1); 112-127.
- Neff, K. D. (2003a). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*. 2(2); 85-101.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults*. *Self and Identity*. 9(3); 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. *Journal of Research in Personality*.
- Neff, K. D. (2009). The Role of *Self-compassion* In Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*. 52(4); 211-214.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults*. *Self and Identity*. 9(3); 225-240.
- Octarina, Mita & Afiatin, Tina. (2013). Efektivitas Pelatihan Koping Religius untuk Meningkatkan Resiliensi pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 5(1).
- Pargament, K., Smith, B., Koenig, Perez, Lisa. (1998). Patterns of Positive and Negative Coping religious with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 37(4); 710-724.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Portugali, J. (1996). *The Construction of Cognitive Maps*. Netherland: Kluwer Academic Publishers.

- Raes, Filip. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between *self-compassion* and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*. (48); 757-761.
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D.K. (2002). Religious coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 105(5); 356–362.
- Santoso, S. H., & Erawan, E. (2016). Coping Stress. *Jurnal Experientia*. 4; 23–40.
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice*.
- Sulthon. (2016). Pola Keberagamaan Kaum Tunanetra dan Dampak Psikologis terhadap Penerimaan Diri. *Quality*. 4(1);45-68.
- Somantri, T. Sutjihati. (2012). Psikologi Anak Luar Biasa. Bandung: Refika Aditama.
- Stuntzner, S. (2014). Compassion & Self-compassion: Exploration of utility as potential components of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*. 45 (1); 1-8.
- Utami, N. M. S. N. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*. 1(1); 12–21.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation*. Dordrecht: Springer.
- Wong-McDonald, A.W., & Gorsuch, R.L. (2000). Surrender to god: an additional coping style. *Journal of Psychology and Theology*. 28(2); 149-161.
- Zeeshan, M. & Aslam, N. (2013). Resilience and Psychological Wellbeing among Congenitally Blind, Late Blind and Sighted Individuals. *Peak Journals*. 1(1).