

PERAN SELF COMPASSION TERHADAP KECERDASAN EMOSI PADA REMAJATUNADAKSA

Dyah Aprillia Septiyani¹ Resnia Novitasari²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
²resnia.novitasari@uui.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the relationship between self-compassion and emotional intelligence in adolescents with impairment. This research uses purposive sampling technique as sampling of subject, adolescent of tunadaksa, either having disability from congenital factor or because of other cause (sickness, disaster, accident) both men and women with criteria of age range 14-20 years, involving 40 respondents as the subject. Scale used in this research is emotional intelligence scale that is Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test and scale self compassion. This scale is administrated to the respondents to reveal the self compassion and emotional intelligence variables. The results of the analysis show that there is a significant correlation between self-compassion and emotional intelligence*

Key words: *adolescents, emotional, self compassion,*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan kecerdasan emosi pada remaja tuna daksa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sebagai pengambilan sample subjek, remaja tunadaksa, baik yang memiliki disabilitas dari faktor bawaan maupun karena sebab lainnya (sakit, bencana, kecelakaan) baik laki-laki maupun perempuan dengan kriteria rentang usia 14-20 tahun, melibatkan 40 responden sebagai subjek. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosi yaitu Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test dan skala self compassion. Skala ini diadministrasikan kepada responden untuk mengungkap variable self compassion dan kecerdasan emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara self compassion dan kecerdasan emosi*

Kata Kunci: *Kecerdasan Emosi, Remaja Tunadaksa, Self Compassion*

PENDAHULUAN

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dari hasil analisis *Global Burden of Disease* tahun 2004 didapatkan bahwa 15,3% populasi dunia (sekitar 978 juta orang dari 6,4 milyar estimasi jumlah penduduk tahun 2004) mengalami disabilitas sedang dan 2,9% atau sekitar 185 juta mengalami disabilitas parah (depkes, 2015). Menurut hasil *International Classification of Functioning, Disability and Health* (ICF) yang merupakan klasifikasi domain kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan oleh

Kementerian Sosial pada tahun 2009 pada 9 provinsi yaitu Provinsi Jambi, Bengkulu, Bali, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Barat, Sulawesi Selatan, Gorontalo dan Jawa Barat sebanyak 299.203 jiwa dan 10,5% (31.327 jiwa) merupakan penyandang disabilitas berat yang mengalami hambatan dalam kegiatan sehari-hari ([kemsos](#), 2015). Berdasarkan data yang diperoleh dari Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2008 - 2011, jumlah tunadaksa di DIY pada tahun 2008 yaitu 41.219 orang, tahun 2009 yaitu 36.281 orang, tahun

2010 yaitu 36.863 orang dan tahun 2011 yaitu 35.264 orang (dinsos.jogjapro.go.id 2015).

Kecacatan yang dialami individu akan membuat individu mengalami hambatan dalam tahap perkembangannya dan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan keterbatasan fisik membuat tunadaksa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Ada sebagian tunadaksa yang bertahan dan berhasil dalam kehidupannya seperti mempunyai pekerjaan dan keterampilan khusus bahkan ada sebagian dari tunadaksa yang tidak bertahan dan berhasil dalam hidupnya. Berdasarkan penelitian Anggraini (2012) ditemukan temuan lapangan pada difabel yang berada di BBRSD (Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa) adalah perasaan minder, kurang percaya diri, cemas, bahkan sampai tingkat depresi. Menurut Supriatiknya (1995) pada dasarnya kesenjangan antara konsep diri yang ideal dan kenyataan hanya akan menyebabkan individu merasakan ketidakpuasan dengan keadaan dirinya dan mudah frustrasi.

Mangunsong (2011) mengemukakan bahwa tren tubuh indah yang dianut oleh remaja telah membuat remaja tunadaksa yang mengalami gangguan fisik semakin banyak mengalami tantangan. Akibat hambatan yang dimilikinya, mereka sering sekali diejek, dipandang aneh, ditakuti, ditolak atau diperlakukan semena-mena. Bagi individu normal tidak merasakan seperti yang dirasakan oleh individu yang terlahir dengan keadaan cacat serta sebagian dari individu normal melihat hal tersebut sebagai suatu keadaan yang merepotkan kemudian akan muncul perlakuan yang berlebihan seperti rasa belas kasihan sehingga masyarakat menganggap individu tunadaksa sebagai individu yang patut diberikan belas kasihan oleh

sekitarnya dan membuat individu tunadaksa sulit untuk mengembangkan kemandiriannya.

Peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu remaja difabel yang bernama Adi dan Ayu di sebuah SLB di DIY. Adi mengatakan bahwa dia mengalami disabilitas sejak lahir, seiring dengan bertambahnya umur Adi merasa minder dan tidak percaya diri akan keadaan fisiknya karena setiap bermain bersama teman-temannya dia selalu di ejek, bahkan ketika dia jalan-jalan sore di sekitar rumahnya banyak orang yang mengira dia seorang pemulung. Informan lain yang bernama Ayu berusia 14 tahun yang mengikuti lomba menulis surat remaja 2012. Surat tersebut dia kirimkan untuk atlet cacat dari Bali yang bernama Ni Nengah Wideasih, dalam surat tersebut Ayu mengatakan bahwa dia merasa rendah diri ketika berada dilingkungan yang baru karena orang lain memandang rendah sehingga Ayu lebih memilih untuk berdiam diri dirumah dari pada bermain bersama dengan teman-temannya.

Temuan lapangan tersebut menunjukkan fakta bahwa permasalahan pada remaja tunadaksa dalam beradaptasi terhadap hambatannya merupakan permasalahan yang menimbulkan stres tersendiri bagi dirinya sehingga reaksi emosi sebagai penolakan terhadap kekurangan fisik yang dialami ditunjukkan secara berbeda-beda, antara lain yaitu berdiam diri karena depresi, menyalahkan diri sendiri karena depresi, kecewa, khawatir dan membenci diri sendiri karena tidak bisa menerima keadaan yang dialaminya. Mangunsong, (2011) menyatakan bahwa remaja dengan tunadaksa merasa malu, murung, sedih, melamun, menyendiri, putus asa dan dalam keadaan ini merupakan fase kritis yang menyebabkan perubahan emosi yang tidak stabil hal ini sama seperti yang

terungkap dalam observasi yang dilakukan peneliti.

Sikap dari lingkungan sekitar yang ditunjukkan kepada remaja tunadaksa akan memunculkan pengalaman yang menekan dan berkontribusi terhadap perubahan dalam emosi pada remaja tunadaksa sehingga akan menyebabkan timbulnya emosi-emosi negatif (Santrock, 2007). Remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif akan rentan mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu mengatur emosinya, dan dapat memicu munculnya berbagai masalah lain (Santrock, 2007). Kondisi remaja tunadaksa yang merasa kecewa, khawatir, membenci diri sendiri bahkan hingga depresi adalah ciri bahwa remaja tunadaksa belum memiliki kecerdasan emosi yang tinggi karena menurut Salovey dan Mayer (1997) individu yang cerdas secara emosi dapat mengelola emosi, mengendalikan perasaan dan menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk mengarahkan pemikiran dan tindakan individu sehingga tidak akan merasa kecewa, khawatir hingga depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Tebeb dan Al Awamleh (2013) menemukan bahwa self compassion berkorelasi positif dan signifikan dengan kecerdasan emosi. Penelitian yang dilakukan Tebeb dan Al Awamleh sesuai dengan yang dikemukakan oleh Neff (2009) bahwa self compassion berhubungan dengan berbagai aspek kecerdasan emosi yaitu kemampuan mengatasi emosi yang lebih besar, memahami perasaan dan kemampuan untuk memperbaiki emosi yang negatif. Neff (2003) juga mengemukakan bahwa self compassion dapat dilihat sebagai strategi regulasi emosi, dimana perasaan menyakitkan tidak dihindari tetapi dihadapi secara sadar dengan kebaikan, pemahaman dan rasa kemanusiaan. Dengan demikian,

emosi negatif dapat diubah menjadi keadaan perasaan yang lebih positif.

Neff (2012) didefinisikan menjadi tiga komponen yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran). Hasil dari penelitian Neff (2007) juga menerangkan, seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi.

Kemampuan *self compassion* pada individu akan mempengaruhi tinggi rendahnya kemampuan kecerdasan emosi sehingga dibutuhkan kemampuan *self compassion* yang tinggi agar remaja tunadaksa mampu mengatasi berbagai permasalahan, kesulitan dan tekanan yang dihadapi baik dari internal maupun eksternal. Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka singkat tersebut, maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut, "Apakah ada hubungan positif antara *self compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria subjek remaja tunadaksa, baik yang memiliki disabilitas dari faktor bawaan maupun karena sebab lainnya (sakit, bencana, kecelakaan) baik laki-laki maupun perempuan yang berusia 14-20 tahun di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur berupa skala sebagai alat pengumpulan data.

Pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala yang terdiri dari skala *self compassion* dan skala

kecerdasan emosi yang peneliti terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan peneliti susun. Skala *self compassion* digunakan untuk mengukur tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh tunadaksa. Skala ini diadaptasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu *self kindness, common humanity, dan mindfulness*. Skala kecerdasan emosi digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki oleh tunadaksa. Skala ini diadaptasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Salovey dan Mayer (2002) yaitu aspek *perceiving emotions, using emotions, understanding emotions dan managing emotions*, reliabilitas cronbach : 0,817 dan skala *self compassion* yaitu *Self Compassion Scale* dari Neff, (2003), dengan reliabilitas cronbach : 0,818.

Peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa. Metode analisis data merupakan cara untuk menganalisis dan mengolah data hasil

penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti untuk kemudian diuji kebenarannya. Sebelum menguji kebenaran hipotesis maka dilakukan uji asumsi terlebih dahulu berupa uji normalitas dan uji linearitas. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik teknik korelasi *product moment Pearson* adalah metode yang digunakan untuk mengetahui hubungan atau korelasi dalam penelitian ini yaitu hubungan antara *self compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa dengan menggunakan *SPSS for windows*.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini adalah remaja tunadaksa dengan total keseluruhan 40 responden. Responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan memiliki rentan usia 14 sampai 20 tahun serta kondisi disabilitas yang dialami sudah sejak lahir, karena penyakit atau karena kecelakaan. Berikut adalah gambaran umum subjek dalam penelitian ini.

Tabel 1.

Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

| No. | JenisKelamin | Jumlah | Persentase (%) |
|--------|--------------|--------|----------------|
| 1. | Laki-laki | 26 | 65% |
| 2. | Perempuan | 14 | 35% |
| Jumlah | | 40 | 100% |

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa subjek penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, yakni sebesar 65% dan sisanya adalah berjenis kelamin perempuan sebesar 35%.

Tabel 2.

Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Penyebab Disabilitas

| No. | Kondisi Cacat | Jumlah | Persentase (%) |
|--------|---------------|--------|----------------|
| 1. | Lahir | 26 | 65% |
| 2. | Penyakit | 9 | 22,5% |
| 3. | Kecelakaan | 5 | 12,5% |
| Jumlah | | 40 | 100% |

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa subjek penelitian ini sebagian besar mengalami disabilitas sejak lahir, yakni sebesar 65% dan karena penyakit sebesar 22,5% sisanya mengalami kecelakaan sebesar 12,5%.

Berdasarkan norma kategorisasi skala, kemudian subjek penelitian dikelompokkan ke dalam lima kategori pada masing-masing variabel. Berikut pengelompokkan kategori subjek pada penelitian ini:

Tabel 3.Kriteria Kategorisasi Skala *Self Compassion*

| Variabel | Skor | Kategori | Frekuensi | Presentase (%) |
|--|-----------------------|---------------|-----------|----------------|
| <i>Self compassion</i> pada Remaja Tunadaksa | $X < 79$ | Sangat Rendah | 7 | 17,5% |
| | $79 \leq X < 87,4$ | Rendah | 7 | 20% |
| | $87,4 \leq X < 93,6$ | Sedang | 7 | 17,5% |
| | $93,6 \leq X < 100,8$ | Tinggi | 15 | 37,5% |
| | $X \geq 100,8$ | Sangat Tinggi | 3 | 7,5% |

Berdasarkan tabel 3, hasil menunjukkan bahwa terdapat 7 subjek yang memiliki *self compassion* dengan kategori sangat rendah (17,5%), 15 subjek dengan kategori tinggi (37,5%) dan 3

subjek dengan kategori sangat tinggi (7,5%) hal ini menemukan bahwa paling banyak berada dalam kategori *self compassion* yang tinggi .

Tabel 4.

Kriteria Kategorisasi Skala Kecerdasan Emosi

| Variabel | Skor | Kategori | Frekuensi | Presentase (%) |
|--|----------------------|---------------|-----------|----------------|
| Kecerdasan Emosi pada Remaja Tunadaksa | $X < 63,2$ | Sangat Rendah | 7 | 17,5% |
| | $63,2 \leq X < 65,4$ | Rendah | 5 | 12,5% |
| | $65,4 \leq X < 70,6$ | Sedang | 10 | 25% |
| | $70,6 \leq X < 83,6$ | Tinggi | 10 | 25% |
| | $X \geq 83,6$ | Sangat Tinggi | 8 | 20% |

Berdasarkan tabel 4, hasil menunjukkan bahwa terdapat 40 subjek yang memiliki kecerdasan emosi yang menyebar dari kategori sangat rendah ke kategori sangat tinggi, 10 subjek dengan kategori sedang (25%), 10 subjek dengan

kategori tinggi (25%) dan 8 subjek dengan (20%) berjumlah 28 subjek berada dalam kategori sedang ke tinggi.

Hipotesis yang diajukan dalam peneliti adalah adanya hubungan positif antara *self compassion* dan kecerdasan emosi

pada remaja tunadaksa. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara kedua variabel. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan

teknik korelasi *product moment* dari Spearman. Hasil perhitungan uji hipotesis untuk kedua variabel yang telah dilakukan dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis Korelasi

| Variabel | r | r ² | p |
|--|-------|----------------|------------------|
| <i>Self compassion</i> terhadap Kecerdasan Emosi | 0,525 | 0,276 | 0.001 (p < 0,05) |

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa. Hal ini dilihat dari taraf signifikansi $p=0.000$, sehingga $p<0.05$ menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yang berarti bahwa bahwa semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin tinggi juga kecerdasan emosi remaja tunadaksa. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah juga kecerdasan emosi yang dimiliki remaja tunadaksa.

Setelah *stepwise* peneliti melakukan uji hipotesis, selanjutnya maka dilakukan analisis tambahan untuk mendukung hasil yang didapat pada uji hipotesis. Analisis tambahan dilakukan dengan cara uji regresi *stepwise* yang dilakukan untuk mengetahui aspek-aspek pada variabel bebas yang memiliki sumbangan yang

paling besar hingga paling kecil terhadap variabel tergantung pada suatu penelitian. Selanjutnya, hasil analisis ANOVA untuk keseluruhan model regresi menghasilkan skor $F = 17,722$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Dengan demikian, model regresi tersebut signifikan. Hasil uji regresi *stepwise* menunjukkan bahwa aspek dari *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 3,18% dengan nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,318.

Dari tiga aspek *self compassion* hanya aspek *self kindness*, diketahui dari hasil analisis yang dilakukan terdapat nilai t skor *self kindness* yaitu 4,210 dengan $p = 0,000$ ($p<0,01$) artinya ada pengaruh yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek *self kindness* dari *self compassion* memberikan sumbangan efektif paling tinggi pada kecerdasan emosi.

Tabel 6.
Hasil Uji Regresi

| Variabel | R | R Square | p |
|--|-------|----------|-------|
| <i>Self Kindness*</i> Kecerdasan emosi | 0,564 | 0,318 | 0,000 |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dan kecerdasan emosi mendapat dukungan empirik dari penelitian ini. Dari hasil analisis yang dilakukan, hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa (Tabel 13). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa. Dapat diartikan bahwa tinggi rendahnya kemampuan *self compassion* pada remaja tunadaksa berhubungan dengan tinggi rendahnya kemampuan kecerdasan emosi. Hal ini didukung oleh Neff dan Germer (2013) yang mengemukakan bahwa *self compassion* berhubungan dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosi yang lebih baik, rendahnya tingkat depresi, rendahnya rasa cemas dan rendahnya rasa takut akan kegagalan. Neff (2003) juga mengemukakan bahwa *self compassion* mungkin merupakan aspek penting dari kecerdasan emosi.

Hasil analisis yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa dapat menjelaskan bagaimana kemampuan *self compassion* yang tinggi dapat membantu remaja tunadaksa terhindar dari rasa minder dan terasingkan dari lingkungan sekitar dalam kehidupannya sehingga remaja tunadaksa dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya. Remaja tunadaksa yang memiliki *self compassion* akan memiliki rasa memaafkan terhadap kesalahan, kelemahan serta kekurangan yang ada pada dirinya sendiri serta memahami bahwa setiap individu akan menghadapi suatu permasalahan yang tidak akan

lepas dari kehidupan sehari-hari (Ramdhani & Nurdibyanandaru, 2017).

Self compassion yang tinggi akan menjadikan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecerdasan emosi individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (2003) bahwa *self compassion* dapat digunakan sebagai strategi regulasi emosi, dengan cara tidak menghindari permasalahan akan tetapi menghadapi permasalahan tersebut dengan pemahaman, kebaikan terhadap diri sendiri dan rasa kemanusiaan sehingga emosi negatif dapat diubah menjadi lebih positif. Sehingga *self compassion* merupakan aspek penting dari kecerdasan emosi yang melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi diri sendiri dan orang lain serta bisa menggunakan informasi yang dimiliki untuk membimbing pemikiran dan tindakan seseorang (Neff, 2003).

Bagaimana remaja tunadaksa mampu beradaptasi terhadap hambatannya merupakan suatu masalah yang menimbulkan stres tersendiri sehingga reaksi emosi yang muncul sebagai penolakan terhadap kecacatan permanen yang dialami dan tidak bisa diubah ditunjukkan secara berbeda. Dengan adanya hubungan positif antara *self compassion* dan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa, dapat dijelaskan bahwa kemampuan *self compassion* remaja tunadaksa memiliki pengaruh terhadap kemampuan kecerdasan emosi yang dimiliki. Jika individu memiliki kemampuan *self compassion* yang tinggi maka kemampuan kecerdasan emosi yang dimiliki juga akan tinggi, begitu juga sebaliknya jika subjek memiliki *self compassion* yang rendah maka akan memiliki hambatan dalam kemampuan kecerdasan emosi (Albertson dkk, 2014).

Hasil analisis tambahan dengan metode uji regresi *stepwise* menunjukkan bahwa dari tiga aspek *self compassion* hanya aspek *self kindness* yang

mempunyai korelasi dengan kecerdasan emosi, diketahui dari hasil analisis yang dilakukan terdapat nilai t skor *self kindness* yaitu 4,210 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada pengaruh yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek *self kindness* dari *self compassion* memberikan sumbangan efektif pada kecerdasan emosi. Individu yang mempunyai *self kindness* tinggi akan mampu menghadapi dan memahami permasalahan dan kekurangan dirinya tanpa menghakimi dan mengkritik dirinya sendiri. Dapat dikatakan jika remaja tunadaksa mampu menerima dengan sadar akan permasalahan dan kekurangan dirinya maka remaja tunadaksa mampu mengelola emosi sehingga tidak merasa marah kepada dirinya sendiri atas kekurangan yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan tentu saja memiliki beberapa kelemahan dan kekurangan. Adapun kelemahan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang populasinya sedikit dan kebanyakan responden yang mengalami tunadaksa kategori *cerebral palsy* dengan kecerdasan rata-rata sehingga sedikit mengalami kesulitan dalam membaca dan menulis oleh karena itu peneliti harus dilakukan pendampingan pada saat

pengambilan data dilaksanakan untuk membacakan pernyataan dan menuliskan jawaban responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan tingkat kemampuan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa. Semakin tinggi kemampuan *self compassion* maka semakin tinggi kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa, begitu pula sebaliknya jika kemampuan *self compassion* rendah maka semakin rendah kemampuan kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa. Keterbatasan dalam penelitian ini mengarah pada penggunaan teknik analisis data, jika menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Spearman maka teknik pengambilan subek dengan random.

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya bisa mencari variabel lain selain kecerdasan emosi agar penelitian tentang *self compassion* bisa berkembang dan bertambah banyak. Sehingga perasaan minder, kurang percaya diri, cemas, bahkan sampai tingkat depresi yang tinggi tidak dialami oleh remaja tunadaksa

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D. (2012). Hubungan antara kecerdasan (intelektual, emosi, spiritual) dengan penerimaan diri pada dewasa muda penyandang cacat di balai rehabilitasi sosial bina daksa Prof Dr Soeharso Surakarta. Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 1-11
- Artha, W.I., & Supriyadi. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 190-202.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

- Caruso, D.R. (2002). *Portions adapted with permission from mayer, salovey & caruso personality summary report*. Toronto: MHS.
- Chong, O.S., Mahamod, Z., & Yamat, H., (2013). Gender, ethnic, field of study and their relationship with emotional intelligence among Malay Language Student. *Malay Language Education Journal*, 3, 12-23
- Damayanti, C. (2012). Ayu, remaja berkebutuhan khusus dalam mimpi-mimpinya. <http://muda.kompasiana.com>. Diunduh pada 10 November 2014.
- Goleman, (2001). *Kecerdasan emosi : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Hermaya, T (penerjemah). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, Ph.D. & Declaire. (1999). *Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Haffernan, M., Griffin, M.T.Q., McNulty, S.R., & Fitzpatrick, J.J. (2010). Self compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*. 16, 366-373
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). Self compassion (Welas Kasih) : Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. Dalam Wismanto, B (Ed). *Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan* (48 – 64). Edisi ke-1. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata.
- Hill, C., L., M., & Updegraff, J.,A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional intelligence. *American Psychological Association*. 12(1), 81-90.
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan anak berkebutuhan khusus, Jilid Kedua*. Depok: LPSP3.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). *Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence*. New York: Multi Health System.
- Mayer, J.D., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *American Psychological Society*, 14, 6.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- _____. (2003). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102.
- _____. (2009). Self Compassion. Dalam M.R. Leary & R.H. Hoyle (Eds). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (Hal 561-573). New York : Guilford Press.
- _____. (2009). The role of self compassion in development: a Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52, 211-214.
- _____. (2012). Chapter 6 : The science of self compassion. *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 79-92
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.

- Patel, S.B. (2015). Self compassion & emotional intelligence of engineering and medical college students. *International Journal of Research in Humanities & Social Sciences*, 3.
- Ramdhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2017). Pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3(3), 120-126.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. 1990. Emotional Intelligence. Departement of Psychology.
- Santrock, J.W. 2002. *Life span development, perkembangan masa hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan anak, Edisi Kesebelas, Jilid Kedua*. Jakarta: Erlangga
- Senyuva, E., Kaya H., Isik, B., & Bodur, G. 2013. Relationship between *self compassion* and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*.
- Supriatiknya, A. 1995. *Mengenal perilaku abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Teleb, A.A., & Al Awamleh, A.A. 2013. The relationship between *self compassion* and emotional intelligence for University Students. *Current Research in Psychology*, 4 (2): 20-27.