



Self-Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Disleksia Di Kota Bitung

Aldjon Nixon Dapa, Anton Harefa, Melkian Naharia

FIPP Universitas Negeri Manado

Received: 08 Juli 2024

Revised: 18 Juli 2025

Accepted: 23 Juli 2024

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami self-compassion pada Ibu terhadap anak disleksia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang Ibu yang memiliki anak disleksia. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini mendalami tentang tiga aspek utama self-compassion, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan mampu menunjukkan tingkat self-kindness yang tinggi dengan menghentikan penilaian dan penghakiman terhadap diri mereka sendiri. Mereka juga mampu memandang kesulitan mereka sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia secara umum, bukan hanya sebagai masalah pribadi. Informasi yang diberikan oleh informan juga konsisten dengan konsep mindfulness, di mana mereka memahami dan menerima pengalaman yang mereka hadapi dengan jelas dan seimbang.

Keywords: *Self Compassion Ibu, Disleksia*

(*) Corresponding Author:

aldjondapa@unima.ac.id

antonharefa13@gmail.com

melkiannaharia@unima.ac.id

How to Cite: Dapa, A., Harefa, A., & Naharia, M. (2024). Self-Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Disleksia Di Kota Bitung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(14), 956-964.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13763964>

PENDAHULUAN

Anak merupakan anugerah yang diberikan Tuhan kepada setiap orangtua dalam keluarga. Pada umumnya orangtua mengharapkan anaknya lahir dengan baik dan lengkap serta berkembang dengan baik secara psikis maupun fisik. Pada kenyataannya tidak semua anak yang lahir dan berkembang secara baik dan sempurna. Banyak terjadi keadaan yang dimana anak memiliki gangguan pada perkembangannya baik secara fisik, sosial, mental, dan kognitifnya. Anak yang memiliki gangguan pada perkembangannya biasanya memerlukan perlakuan khusus. Anak berkebutuhan khusus dapat lahir di keluarga siapa saja tanpa melihat status sosial, ekonomi, maupun pendidikan. Tidak ada anak yang ingin dilahirkan sebagai anak berkebutuhan khusus, begitu pula dengan orangtua tidak ada yang mengharapkan anaknya lahir sebagai anak berkebutuhan khusus. Tipe anak berkebutuhan khusus bermacam-macam dengan penyebutan yang sesuai dengan hambatan yang dialami anak baik telah ada sejak lahir maupun karena kegagalan atau kecelakaan pada masa tumbuh kembangnya.

Setiap anak mengalami fase perkembangan, namun sering kali terdapat hambatan yang dapat mempengaruhi proses tersebut. Contoh hambatan perkembangan yang mungkin dihadapi termasuk hambatan dalam perkembangan belajar. Kemungkinan penyebab terjadinya hambatan perkembangan belajar adalah terjadi gangguan

perkembangan padaotaknya (sistem syaraf pusat) padamasa prenatal, perinatal, dan selama satutahun pertama. Ada berbagai macam hambatan belajar yang terjadi dalam masa perkembangan. Adapun hambatan perkembangan yang menjadi sorotan akhir-akhir ini adalah disleksia. Dalam kajian etimologi, kesulitan belajar membaca umumnya dikenaldengan istilah disleksia. Istilah "disleksia" berasal dari bahasa Yunani, yang terdiri dari dua kata: "dys," yang berarti ketidakmampuan, dan "lexia," yang berarti membaca. Dengan demikian, disleksia dapat diartikan sebagai suatu kondisi atau bentuk kesulitan dalam proses belajarmembaca (Dapa Aljon Nixon dan Kiriweno Henny BA, 2019).

Orangtua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus, seperti disleksia, rentan terhadap tingkat stres yang lebih tinggi dan risiko gangguan kesehatan mental. Banyak ibu jugamengalami perasaan frustrasi dan ketidakpuasan, beberapa bahkan mengalami tingkat stres, kemarahan, perasaan bersalah, dan bahkan depresi ketika menghadapi krisis semacam ini, seperti yang disampaikan oleh Heimann (2002) dalam jurnal *Khasanah & Adhandayani* (2022). Namun, ibu yang memiliki pengalaman dalam merawat anak-anak dengan kebutuhan khusus kemungkinan akan lebih mampu mengatasi masalah dan memiliki tingkat ketahanan yang lebih tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh Penulis lain (Picci et al., 2015) dalam jurnal yang sama.

Sejalan dengan temuan tersebut, orang tua memiliki kapasitas untuk menghibur diri, tetap terbuka, memberikan pemahaman dan dukungan yang hangat kepada diri sendiri agar dapat mempertahankan sikap positif saat menghadapi berbagai situasi baik maupun sulit dalam merawat dan mendampingi anak yang mengalami disleksia. Dalam disiplin ilmu psikologi, sikap ini dikenaldengan istilah *Self-Compassion*. *Self-compassion* adalah ide yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan memiliki akar dalam filosofi Buddha (Neff, 2015). Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai bentuk kasih sayang yang ditujukan kepada diri sendiri, yaitu sikap memperlakukan diri dengan perhatian dan kepedulian saat menghadapi penderitaan. Aspek positif dari *Self Compassion* adalah ketika seseorang menerima dirinya sendiri dalam situasi yang sulit atau ketika mengalami penderitaan (Germer, 2009). Menurut Neff dan McGehee (2010), *Self-Compassion* merupakan respons adaptif terhadap kekurangan pribadi atau kondisi hidup yang menantang. Ketika seseorang merasa menderita dan merasa adanya dorongan untuk memberikan dukungan pada dirinya sendiri, itu menandakan pengalaman *Self-Compassion*.

Sosok yang *compassionate* berarti individu mengenali saat mereka merasakan penderitaan, melepaskan ketakutan atau resistensi terhadapnya, dan seiring dengan itu, perasaan cinta dan kebaikan alami akan mengalir kepada individu yang mengalami kesulitan. Mengalami *Compassionate* berarti sepenuhnya mengabaikan penolakan terhadap ketidaknyamanan emosional yang terjadi, dengan menerima sepenuhnya diri individu, rasa sakit yang dialaminya, dan reaksi terhadap penderitaan tersebut (Germer, 2009). Menurut Neff (2003), elemen- elemen yang membentuk *Self Compassion* adalah: (1) *Self-Kindness*, yaitu kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, di mana sebagian besar individu menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang wajar, (2) *Common Humanity*, menyadari bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan adalah bagian dari

kehidupan manusia

dan dialami oleh semua orang, bukan hanya oleh diri sendiri, (3) Mindfulness, yaitu melihat dengan jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi dalam situasi tertentu. Ketiga komponen ini berkombinasi dan saling berkaitan satu sama lain dalam menciptakan kerangka Self Compassion, sehingga apabila komponen yang satu tinggi dan yang lain juga tinggi maka akan menghasilkan Self Compassion yang tinggi pula (Neff, 2003).

Penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat self-compassion adalah jenis kelamin. Menurut Neff, (2003) dalam karya Karinda (2020), di jelaskan bahwa wanita seringkali memiliki pemikiran yang lebih mendalam dibandingkan pria, yang dapat membuat mereka lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan yang lebih kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan wanita untuk berpikir lebih dalam dapat menyebabkan mereka mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan pria (Neff, 2011). Ini menunjukkan bahwa seorang ibu bisa memiliki tingkat empati pada dirinya sendiri yang rendah karena memiliki seorang anak yang menderita disleksia. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh G. Devina dan H. Penny, dikemukakan bahwa ibu yang memiliki anak disleksia turut memengaruhi perannya sebagai seorang ibu. Ini termasuk gangguan dalam rutinitas harian ibu dan dinamika hubungan antara anggota keluarga yang terganggu karena perlunya memberikan perhatian ekstra pada anak yang mengalami disleksia, seperti yang dijelaskan dalam jurnal Khasanah & Adhandayani (2022).

Hasil pengamatan menemukan bahwa terdapat dua ibu yang memiliki anak disleksia di Kota Bitung. Peneliti memperoleh informasi langsung dari kedua subjek bahwa anak-anak mereka telah didiagnosis mengalami disleksia, yang menghambat perkembangan belajar dan pertumbuhan anak-anak mereka.

“Awalnya kita rasa ini biasa ada noh di samua anak dalam tumbuh kembangnya, mar mo heran makin besar makin menjadi de pe kesulitan belajar kasiang, nyanda sama dengan anak-anak laeng. So itu noh, kita ba cek di psikolog di nyatakan da gangguan disleksia ,,Kita ta kage ta pe anak bagini kasiang” (Mawar)

Subjek juga pernah merasa bahwa situasi ini tidak adil bagi mereka.

“Pas itu ta dengar ta pe anak dinyatakan disleksia, ta kage kita anton,, rasa kita pe diri nyanda percaya tape anak bisa mengalami gangguan bagini kasiang,, ta rasa na adil ini hidop,, ta pe anak berbeda dengan anak-anak laeng....” (Tulip).

Kedua subjek merasakan kaget, kepanikan, dan merasa tidak percaya terhadap kondisi disleksia yang dialami oleh anak-anak mereka. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental mereka dalam aktivitas sehari-hari, terutama dalam cara mereka mencintai dan menghargai diri sendiri di tengah penderitaan yang mereka hadapi. Karena itu, peneliti tertarik untuk mengusulkan sebuah judul penelitian yang akan mengeksplorasi masalah ini, yakni "Self-Compassion pada Ibu yang Memiliki Anak Disleksia di Kota Bitung". Peneliti meyakini bahwa penelitian ini penting dan harus segera dilakukan untuk mempromosikan

kesejahteraan dan kesehatan mental, terutama bagi subjek-subjek dalam penelitian ini.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian fenomenologis. Fenomenologi merupakan suatu pendekatan tertentu dan bentuk dari studinya adalah untuk melihat dan memahami arti dari suatu pengalaman yang berkaitan dengan suatu fenomena tertentu (Denzin & Lincoln, 2009). Menurut Husserl, dalam setiap hal, manusia memiliki pemahaman dan penghayatan terhadap setiap fenomena yang dilaluinya di mana penghayatan dan pemahaman akan berpengaruh terhadap perilakunya (Herdiansyah, 2010). Dengan maksud menggambarkan atau mendeskripsikan ketangguhan pribadi pada wanita yang bekerja, maka metode kualitatif fenomenologis yang dipilih dalam penelitian ini.

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Kecamatan Girian, Kota Bitung. Waktu yang digunakan dalam meneliti untuk penelitian ini adalah selama kurang lebih 3 bulan. Salah satu langkah yang harus dilakukan oleh peneliti sebelum mengumpulkan data adalah menentukan subjek penelitian, yaitu cara menentukan subjek yang dilakukan untuk memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti. Metode pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yakni teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 ibu yang memiliki anak dengan gangguan disleksia.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data Sugiyono (2016). Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah teknik wawancara. Menurut Esterberg dalam buku Sugiyono (2017), wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalutanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur sudah termasuk dalam kategori in-depth interview yang pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur Esenberg dalam buku Sugiyono (2017).

Tujuan wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka dan pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide- idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti menggunakan alat bantu rekam untuk memudahkan dalam proses pengolahan data.

Menurut Sugiyono (2015), dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudianditelaah. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Foto wawancara berlangsung dan arsip percakapan penelitian.

Analisis data pada penelitian ini ialah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara yang di dapatkan melalui observasi secara langsung, sehingga mudah di pahami dan temuannya dapat di informasikan pada orang lain. Dalam penelitian ini di gunakan teknik analisis data yang di kembangkan oleh Miles dan, Huberman (Sugiyono, 2019) yang menggunakan analisis model interatif yaitu;

1. Pengumpulan Data

Sebelum menganalisis data, yang harus dilakukan adalah mengumpulkan data dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi atau gabungan ketiganya.

2. Reduksi Data

Data yang sudah deperoleh dari lapangan pasti sangat banyak, untuk itu segera di lakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal- hal penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas.

3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkahselanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa di lakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya, dan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data adalah dengan teks yang bersifat naratif, Miles dan Huberman (Sugiyono, 2019).

4. Verifikasi

Langkah yang terakhir adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan di katakan kredibel apabila sudah didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten.

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan model triangulasi. Moleong (2010) triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data itu diluar pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian kualitatif menurut Sugiyono(2019) salah satunya ialah Triangulasi Data. Triangulasi Data merupakan sebuah teknik pengambilan data dari berbagai sumber. Peneliti melakukan wawancara kepada lebih dari satu subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda, jugamewawancarai orang terdekat subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian yang merujuk kepada ibu yang memiliki anak yang disleksia, yang didalamnya dilihat self- compassion dari ibu itu sendiri, mengikat beberapa dimensi yang merujuk kepada ibu yang memiliki anak disleksia yaitu: Self-kindness, common humanity & mindfullnes yang di antaranya mewakili dari kehidupan ibu yang memiliki anak yang disleksia.

1. Subjek Inisial Mawar

a. Self-Kindness

Pada komponen Self-kindness memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan (Neff,2011). Self-kindness berarti bahwa individu berhenti menghakimi diri terus menerus dan meremehkan masukan internal bahwa sebagian besar dari individu telah melihatnya

seperti biasa. Hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (self-judgement). Dalam penelitian ini subjek memberikan informasi bahwa dalam menjalaninya sesuai penyesuaian bahwa ia sedang mengurus atau merawat anak yang disleksia, dengan melewatinya subjek banyak mendapatkan kendala namun dapat melihat kelemahan dan kegagalan yang harus ia ubah. Self-kindness inilah yang mendorong individu untuk bertindak positif dan memberikan manfaat bagi individu lain (Hidayati, 2015).

b. Common humanity

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar Self-Compassion adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. Dalam penelitian ini subjek memberikan info bahwa dalam keseharian mengurus dan merawat anak yang disleksia merasa sangat terbantu dengan adanya dukungan dari orang terdekat dan lingkungannya untuk mengurus anaknya yang disleksia. Common humanity mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah milik diri individu.

c. Mindfulness

Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan compassion dan cara yang efektif (Neff, 2011). Pada penelitian ini subjek memberikan info bahwa dengan cara melakukan penerimaan diri, ia yakin dapat melewati masa dalam mengurus anak yang disleksia, subjek melakukan semuanya karena melihat situasi anaknya yang harus mendapatkan perhatian yang lebih. Menurut Brown & Ryan, (2003), mindfulness adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya.

2. Subjek Inisial Tulip

a. Self-kindness

Pada komponen Self-kindness memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2011). Self-kindness berarti bahwa individu berhenti menghakimi diri terus menerus dan meremehkan masukan internal bahwa sebagian besar dari individu telah melihatnya seperti biasa. Pada penelitian ini subjek memberikan info bahwa ia mengetahui kekurangannya dalam mengurus anak yang disleksia, tetapi ia mencoba bangkit untuk berhenti menyalahkan diri sendiri, dan mencoba untuk mengubah cara berpikirnya untuk kebaikan anaknya yang disleksia. Self-kindness inilah yang mendorong individu untuk bertindak positif dan memberikan manfaat bagi individu lain (Hidayati, 2015).

b. Common humanity

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar Self Compassion adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. Dalam penelitian ini subjek memberikan informasi bahwa ia menemukan ritme untuk menjalani kehidupannya dengan cara mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya dalam kehidupan, dengan melakukan penerimaan bahwa anaknyadisleksia ia harus mengurusinya dengan sungguh-sungguh. Common humanity mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah milik diri individu.

c. Mindfulness

Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan compassion dan cara yang efektif (Neff, 2011). Pada penelitian ini subjek memberikan info bahwa ia tidak bisa memasrahkan diri untuk masalah yang dihadapi sekarang, informan mencoba melakukan perubahan yang lebih baik untuk anaknya dan keluarga, yang dikarenakan informan tidak mau berlarut-larut dalam masalah yang ia alami sekarang. Menurut Brown & Ryan, (2003), mindfulness adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada subjek pertama dan kedua yang tinggal di kecamatan Girian, Kota Bitung, peneliti menyimpulkan bahwa informasi yang diperoleh dari kedua subjek tersebut memiliki dampak signifikan terhadap self-compassion mereka sebagai ibu yang memiliki anak disleksia. Menurut Germer (2009) Compassion sendiri berasal dari bahasa Latin yaitu *com* yang berarti dengan (*with*) dan *pati* yang berarti menderita (*suffer*) atau menderita dengan (*suffer with*). Gilbert (2005) mengungkapkan bahwa self-compassion meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang, yang dialami lagi pada 3 aspek yaitu self-kindness, common humanity dan mindfulness.

Self-kindness memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2011). Self-kindness berarti bahwa individu berhenti menghakimi diri terus menerus dan meremehkan masukan internal bahwa sebagian besar dari individu telah melihatnya seperti biasa. Hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). Kedua subjek menunjukkan bahwa memang benar mereka perlu melakukan perubahan, tidak lagi menyalahkan diri sendiri dalam merawat anak yang disleksia.

Kedua subjek telah melalui proses tersebut dan mencapai titik di mana mereka tidak lagi menyalahkan diri sendiri atau meremehkan usaha yang mereka lakukan dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar *Self Compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasabersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. Informasi yang diberikan subjek pada penelitian ini, memberikan informasi yang sangat tepat pada komponen yang ada, kedua subjek bisa membagi porsi dalam membagi kasih sayang yang harus diprioritaskan, dan melihat pengalaman orang lain yang pernah menjalani hal yang sama, memberikan penilaian pada anaknya yang disleksia bahwa harus diperhatikan secara ekstra dalam mengurusinya disela kesibukannya masing-masing.

Brown & Ryan, (2003), *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek- aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. Dalam penelitian ini, informasi dari para subjek menunjukkan kemiripan yang signifikan dengan komponen dasar *mindfulness*. Kedua subjek mengalami kesulitan dalam mengurus anak yang disleksia dan merasa bahwa tantangan tersebut sangat berat. Namun, seiring berjalannya waktu dan melalui pengalaman, kedua subjek menyadari bahwa mereka harus bangkit dan lebih serius dalam merawat anak mereka yang disleksia.

Berdasarkan informasi dari suami dan saudara subjek, dapat diketahui bahwa kedua subjek selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk anak mereka serta menjaga kesejahteraan diri mereka sendiri. Meskipun menghadapi kesulitan dalam merawat anak dengan disleksia, mereka tetap menyisihkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan demi menjaga kesehatan mental. Mereka juga memahami bahwa menghadapi masalah merupakan hal yang wajar dalam kehidupan, karena setiap orang pasti menghadapi berbagai tantangan. Akhirnya, dinyatakan bahwa kedua subjek telah berhasil mengatasi masalah mereka dengan tetap fokus pada aktivitas mereka, tanpa terganggu oleh pikiran atau hambatan, meskipun dalam situasi merawat anak dengan disleksia.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap subjek dan para informan, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek telah berhasil menerapkan *self-compassion* dengan efektif. Mereka mampu mengidentifikasi saat-saat penderitaan, melepaskan ketakutan atau

penolakan terhadap perasaan tersebut, dan sebagai hasilnya, perasaan kasih sayang dan kebaikan alami dapat mengalir kepada mereka yang menghadapi kesulitan.

Setelah melakukan penelitian tentang self-compassion pada ibu yang memiliki anak dengan disleksia di Kota Bitung, saya merasa bahwa pengalaman ini sangat memperkaya. Saya merasa sangat terinspirasi dan terharu melihat ketahanan dan dedikasi para ibu yang saya teliti. Mereka menunjukkan tingkat belas kasih diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan besar dalam mendampingi anak-anak mereka dengan disleksia. Penelitian ini memberi saya wawasan mendalam tentang bagaimana self-compassion berperan dalam mendukung kesehatan mental ibu dan dampaknya terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi stres dan kesulitan. Saya juga belajar bahwa meskipun ada tantangan, dukungan emosional dan sikap belas kasih diri sangat penting dalam proses ini. Secara pribadi, pengalaman ini memperdalam pemahaman saya tentang pentingnya belas kasih diri dalam konteks yang lebih luas dan memberikan motivasi untuk terus mendalami topik ini. Secara profesional, penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung ibu yang menghadapi situasi serupa. Ke depan, saya berharap temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program dukungan yang lebih baik untuk ibu dengan anak disleksia, serta memperluas penelitian dalam area self-compassion di konteks lain.

DAFTAR PUSTAKA

Dapa, Aldjon Nixon., & Kiriweno, H.

B. (2019, September 16). How to Implement the Savi Learning Model for Students with Reading Difficulties. *Universal Journal of Educational Research*, VII(9A), 44-55.

Karinda, B. F. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, VIII(2), 234-252.

Khasanah, N., & Adhandayani, A. (2022, April). Pengalaman Ibu dengan Anak Disleksia: Studi Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Penelitian Psikologi*, XIII(1), 38-46.