

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN OPTIMISME
PADA GURU SEKOLAH DASAR LUAR BIASA NEGERI DI
JAKARTA**



Oleh:

I Gusti Ayu Mita Komalasari

1125140007

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Hubungan *Self-compassion* dengan Optimisme pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri di Jakarta

Nama Mahasiswa : I Gusti Ayu Mita Komalasari

Nomor Registrasi : 1125140007

Jurusan/Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : Selasa, 7 Agustus 2018

Pembimbing I



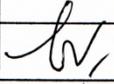
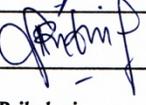
Mauna, M.Psi
NIP. 19841014 201504 2 001

Pembimbing II



Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 19751201 200604 2 001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		17 / 08 / 2018
Dr. Gungum Gumelar F.R., M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		13 / 08 / 2018
Prof. Dr. Burhanuddin Tola, M.A (Ketua Penguji)***		13 / 08 / 2018
Erik, M.Si (Penguji I)****		13 / 08 / 2018
Fitri Lestari Issom, M.Si (Penguji II)****		13 / 8 / 2018

Catatan:

- * Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** Wakil Dekan I
- *** Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi
- **** Dosen penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : I Gusti Ayu Mita Komalasari

NIM : 1125140007

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan *Self-compassion* dengan Optimisme pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri di Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2018.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 30 Juli 2018

Yang Membuat Pernyataan

I Gusti Ayu Mita Komalasari

“If you can't fly then run, if you can't run then walk, if you can't walk then crawl, but
whatever you do you have to keep **moving forward.**”

—Martin Luther King Jr.

Karya ilmiah ini dipersembahkan untuk Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang selalu
memberikan kekuatan dan kelancaran dalam menghadapi segala tahapan dalam
kehidupan saya.

Untuk kedua orangtua saya yang telah begitu tabah dalam merawat, mendidik dan
membesarkan saya serta untuk orang-orang yang secara tulus bersedia meluangkan
waktunya untuk saya dalam keadaan suka maupun duka.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Mita Komalasari
NIM : 1125140007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan *Self-compassion* dengan Optimisme pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri di Jakarta”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 30 Juli 2018
Yang menyatakan



I Gusti Ayu Mita Komalasari

I GUSTI AYU MITA KOMALASARI
HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN OPTIMISME
PADA GURU SEKOLAH DASAR LUAR BIASA NEGERI
DI JAKARTA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2018

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru Sekolah Dasar Luar Biasa negeri di Jakarta.

Subjek penelitian ini adalah 70 guru SDLB negeri di Jakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Karakteristik sampel yang digunakan adalah aktif mengajar dan berdomisili di Jakarta serta menangani lebih dari satu disabilitas pada ABK. Tipe penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner/instrumen penelitian yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya. Instrumen optimisme diadaptasi dari Alfiani (2017) yang disusun berdasarkan teori Seligman (2006) sedangkan instrumen *self-compassion* diadaptasi dari Neff (2003). Kedua instrumen yang dibuat telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dan tergolong dalam kriteria reliabel. Uji hipotesis penelitian dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson's *product-moment*.

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,153, yang berarti lebih besar dari taraf signifikansi (0,05). Nilai tersebut dapat diinterpretasikan dengan tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme. Pada hipotesis awal, penulis menghubungkan keberadaan *self-compassion* dengan keyakinan diri seseorang yang akhirnya menimbulkan suatu optimisme. Namun dikarenakan tidak terbukti, hal ini berarti terdapat faktor lain yang memiliki peran lebih kuat dalam memengaruhi optimisme pada seseorang. Faktor-faktor lain yang memengaruhi optimisme adalah pengalaman, harga diri dan dukungan sosial.

Kata Kunci : Optimisme, *Self-compassion*, Guru SDLB negeri di Jakarta

I GUSTI AYU MITA KOMALASARI
CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION WITH OPTIMISM
ON SPECIAL EDUCATION TEACHER OF STATE ELEMENTARY SCHOOLS
IN JAKARTA

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta, 2018*

ABSTRACT

This study aims to examine whether there is correlation between self-compassion and optimism on Special Education Teacher of State Elementary Schools in Jakarta.

The subjects were 70 teachers in special education of state elementary schools in Jakarta which have been selected by using purposive sampling technique. The characteristics of sample are teachers who are actively teaching, living in Jakarta and handle more than one disability in special education student. The type of research is a quantitative research, which the data collection technique uses the adaptation version of instruments/questionnaire from the previous researcher. The optimism instrument was adapted from Alfiani (2017) which uses the theory of Seligman (2006) while the self-compassion instrument was adapted from Neff (2003). Instruments have been tested for the validity and the reliability, and considered to be in the reliable criteria. The hypothesis testing of this research was performed by using Pearson's product-moment correlation.

The analysis shows a correlation coefficient of 0,153 which is higher than the significance level (0,05). This value shows that there are no significance correlation between self-compassion and optimism. In the beginning the writer relates self-compassion with self-confidence which shows optimism on individuals, but in fact there is no correlation between them, so it should be other aspects that strongly influence optimism on individuals. Other aspects that influence optimism are experience, self-esteem and social support.

Key words : Optimism, Self-compassion, Special Education Teacher of State Elementary Schools in Jakarta

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur kita panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah memberikan rahmat dan karunia kepada hamba-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin memberikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi, antara lain :

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan selaku dosen pembimbing II atas kesediaannya membimbing serta memberikan informasi yang penulis butuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Mauna, M.Psi selaku dosen pembimbing I atas kesediaannya menyediakan waktu untuk membimbing dengan penuh kesabaran kepada anak-anak bimbingannya serta memberikan informasi yang penulis butuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
4. Seluruh dosen-dosen Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama ini telah dengan sabar memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis dan seluruh staf tata usaha Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama ini sudah membantu penulis dalam mengurus segala kebutuhan administrasi akademik.
5. Kedua orangtua saya, mama dan bapak; Kak Krisna serta wayah yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk menyemangati, meyakinkan dan mendengarkan keluh-kesah penulis hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Anak Agung Gede Dalem Eka Putra, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk penulis dalam keadaan suka maupun duka.

7. R.A Mega Adinda Kusuma, Meisha Rizki Diantiputri dan Avianna Qonita yang selalu menemani dan menyemangati penulis selama proses penulisan skripsi ini dari awal hingga akhir.
8. Untuk pihak-pihak yang telah mengecewakan dan meragukan saya selama ini. Tanpa kehadiran kalian saya tidak mungkin bisa mencapai tahap ini. Maka dari itu saya ucapkan banyak terimakasih.

Semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa membalas kalian semua sesuai dengan karma yang kalian tanam sebelumnya. Penulis berharap hasil karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu Psikologi di masa depan. Segala kritik dan saran akan penulis terima dengan besar hati dan ucapan terima kasih.

Jakarta, 30 Juli 2018

Penulis

I Gusti Ayu Mita Komalasari

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Optimisme	11

2.1.1	Definisi optimisme	11
2.1.2	Teori tentang optimisme	12
2.1.3	Paradigma optimisme	13
2.1.4	Aspek-aspek optimisme	15
2.1.4	Faktor-faktor yang memengaruhi optimisme	18
2.1.5	Karakteristik individu yang optimis	20
2.2	<i>Self-compassion</i>	22
2.2.1	Definisi <i>self-compassion</i>	22
2.2.2	Aspek-aspek <i>self-compassion</i>	23
2.2.3	Faktor-faktor yang memengaruhi <i>self-compassion</i>	26
2.3	Guru	27
2.3.1	Definisi guru	27
2.3.2	Definisi guru SLB	28
2.4	Hubungan <i>self-compassion</i> dan optimisme pada guru SDLB	28
2.5	Kerangka pemikiran	31
2.6	Hipotesis	35
2.7	Penelitian yang relevan	36
 BAB III METODE PENELITIAN		41
3.1	Tipe Penelitian	41
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	43
3.2.1	Definisi Konseptual Variabel	43
3.2.2.1	Definisi Konseptual Optimisme	43
3.2.2.2	Definisi Konseptual <i>Self-compassion</i>	43
3.2.3	Definisi Operasional Variabel	43
3.2.3.1	Definisi Operasional Optimisme	43
3.2.3.2	Definisi Operasional <i>Self-compassion</i>	44
3.3	Populasi dan Sampel	45
3.3.1	Populasi	45
3.3.2	Sampel	46
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	46

3.4	Teknik Pengumpulan Data	47
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	48
3.4.1.1	Instrumen Optimisme.....	48
3.4.1.2	Instrumen <i>Self-compassion</i>	52
3.5	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen	57
3.5.1	Uji Coba Instrumen Optimisme	59
3.5.2	Uji Coba Instrumen <i>Self-compassion</i>	62
3.6	Analisis Data.....	63
3.6.1	Uji Statistik.....	63
3.6.1.1	Uji Normalitas.....	63
3.6.1.2	Uji Linearitas.....	63
3.6.1.3	Uji Korelasi	64
3.7	Hipotesis Statistik	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		65
4.1	Deskripsi Subyek Penelitian.....	65
4.1.1	Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
4.1.2	Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia	66
4.1.3	Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Pengalaman Mengajar....	67
4.1.4	Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	69
4.1.6	Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan.....	71
4.2	Prosedur Penelitian	73
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	73
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	74
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	75
4.3.2	Data Deskriptif <i>Self-compassion</i>	77
4.3.3	Uji Normalitas	81
4.3.4	Uji Linearitas.....	83
4.3.5	Uji Korelasi	85
4.3.5.1	Uji Korelasi Skala <i>Self-compassion</i> dengan Optimisme.....	85
4.3.6	Uji Hipotesis.....	86

4.4	Pembahasan	88
4.5	Keterbatasan Penelitian	97
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		98
5.1	Kesimpulan.....	98
5.2	Implikasi	99
5.3	Saran	99
5.3.1	Bagi Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri	99
5.3.2	Bagi Pemerintah.....	99
5.3.3	Bagi Masyarakat Umum	100
5.3.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	100
LAMPIRAN.....		93
DAFTAR PUSTAKA.....		148
RIWAYAT HIDUP		153

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> skala Optimisme.....	50
Tabel 3. 2 Skoring Skala Optimisme	51
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> skala <i>Self-compassion</i>	54
Tabel 3. 4 Skoring Skala <i>Self-compassion</i>	57
Tabel 3. 5 Kaidah reliabilitas model <i>Rasch</i>	58
Tabel 3. 6 Hasil uji validitas skala optimisme	59
Tabel 3. 7 Hasil uji reliabilitas skala optimisme	61
Tabel 3. 8 Hasil uji validitas skala <i>self-compassion</i>	62
Tabel 3. 9 Hasil uji reliabilitas skala <i>self-compassion</i>	63
Tabel 4. 1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian.....	65
Tabel 4. 2 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian.....	66
Tabel 4. 3 Data Distribusi Pengalaman Mengajar Subyek Penelitian	67
Tabel 4. 4 Data Distribusi Pendidikan Terakhir Subyek Penelitian.....	69
Tabel 4. 5 Data Distribusi Penghasilan Subyek Penelitian.....	70
Tabel 4. 6 Data Distribusi Status Pernikahan Subyek Penelitian	71
Tabel 4. 7 Data Distribusi Jenis Disabilitas yang ditangani Subyek Penelitian.....	72
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Optimisme	75
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Optimisme	77
Tabel 4. 10 Data Deskriptif <i>Self-compassion</i>	78
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor <i>Self-compassion</i>	80
Tabel 4. 12 Uji Normalitas.....	81
Tabel 4. 13 Uji Linearitas Variabel.....	83
Tabel 4. 15 Hasil Korelasi <i>Product-Moment Self-compassion</i> dengan Optimisme	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Pemikiran.....	35
Gambar 4. 1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian.....	66
Gambar 4. 2 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian	67
Gambar 4. 3 Data Distribusi Pengalaman Mengajar Subyek Penelitian.....	68
Gambar 4. 4 Data Distribusi Pendidikan Terakhir Subyek Penelitian.....	69
Gambar 4. 5 Data Distribusi Penghasilan Subyek Penelitian	71
Gambar 4. 6 Data Distribusi Status Pernikahan Subyek Penelitian.....	72
Gambar 4. 7 Data Distribusi Jenis Disabilitas yang ditangani Subyek Penelitian.	73
Gambar 4. 8 Histogram Data Deskriptif Optimisme	76
Gambar 4. 9 Histogram Data Deskriptif <i>Self-compassion</i>	79
Gambar 4. 10 Hasil Uji Normalitas Optimisme.....	82
Gambar 4. 11 Hasil Uji Normalitas <i>Self-compassion</i>	82
Gambar 4. 12 Hasil Linearitas antara <i>Self-compassion</i> dengan Optimisme	84
Gambar 4. 13 <i>Scatter-plot</i> Hasil Uji Korelasi antara <i>Self-compassion</i> dengan Optimisme	86
Gambar 4. 14 Hasil <i>Crosstabs</i> antara Skor Optimisme dengan Pengalaman Mengajar	89
Gambar 4. 15 Hasil <i>Crosstabs</i> antara Skor Optimisme dengan Usia	91
Gambar 4. 16 Hasil <i>Crosstabs</i> antara Skor Optimisme dengan Penghasilan	93
Gambar 4. 17 Hasil <i>Crosstabs</i> antara Skor Optimisme dengan Status Pernikahan	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Proses Adaptasi Instrumen Optimisme	101
Lampiran 2: Proses Adaptasi Instrumen Self-compassion	102
Lampiran 3: Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Optimisme.....	103
Lampiran 4: Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self-compassion</i>	105
Lampiran 5: Surat Validasi Instrumen	108
Lampiran 6: Data Kasar (Excel) Instrumen Optimisme	110
Lampiran 7: Data Kasar (Excel) Instrumen <i>Self-compassion</i>	111
Lampiran 8: Analisis Data Statistik <i>Rasch Model</i>	112
Lampiran 9: Surat Izin Pengambilan Data dari Universitas.....	118
Lampiran 10: Surat Keterangan Telah Mengambil Data Penelitian	119
Lampiran 11: <i>Inform Consent</i>	120
Lampiran 12: Instrumen Final Optimisme.....	123
Lampiran 13: Instrumen Final <i>Self-compassion</i>	126
Lampiran 14: Data Mentah Demografis	130
Lampiran 15: Data Mentah Optimisme.....	132
Lampiran 16: Data Mentah Instrumen <i>Self-compassion</i>	133
Lampiran 17: Analisis Data Statistik SPSS	134
Lampiran 18: Surat Izin Pengambilan Data dari Universitas.....	138
Lampiran 19: Surat Keterangan Telah Mengambil Data Penelitian	142
Lampiran 20: Saran-Saran yang disampaikan oleh Penguji	146

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kunci untuk melahirkan generasi muda yang berintelektual dan berkarakter. Hal ini sesuai dengan yang tertera pada Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 bab 1 pasal 1, pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses belajar-mengajar agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Berdasarkan penjelasan pada bab 3 pasal 4 juga disebutkan bahwa pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural dan kemajemukan bangsa.

Pada Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2015-2019 juga dijelaskan salah satu paradigma pembangunan pendidikan dan kebudayaan di Indonesia adalah mewujudkan pendidikan untuk semua, dimana pemerintah harus menjamin keberpihakan kepada peserta didik yang memiliki hambatan fisik, mental, ekonomi, sosial ataupun geografis. Hak para peserta didik yang memiliki hambatan fisik tertera lebih jelas pada Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 bab 6 bagian kesebelas pasal 32 mengenai pendidikan khusus dimana peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa pelaksanaan proses pendidikannya diwajibkan dan diatur lebih

lanjut dalam peraturan pemerintah. Oleh karena itu pemerintah menyediakan lembaga pendidikan luar biasa untuk memfasilitasi peserta didik yang memiliki hambatan.

Menurut Petunjuk Pelaksanaan Sistem Pendidikan Nasional tahun 1993, lembaga pendidikan SLB bertujuan membantu peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan/atau mental, perilaku dan sosial agar mampu mengembangkan sikap, pengetahuan dan keterampilan sebagai pribadi maupun anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan dalam dunia kerja atau mengikuti pendidikan lanjutan. SLB merupakan salah satu jenis sekolah untuk anak berkebutuhan khusus (ABK). Menurut Mangunsong (dalam Maisyarah & Matulesy, 2015), SLB di Indonesia terbagi menjadi beberapa jenjang, yaitu TKLB, SDLB, SMPLB dan SMALB. Jenis pendidikannya yaitu SLB-A khusus untuk peserta didik tuna netra, SLB-B untuk tuna rungu, SLB-C untuk tuna grahita, SLB-D untuk tuna daksa, SLB-E untuk tuna laras dan SLB-G untuk tuna ganda (Supriadi, dalam Maisyarah & Matulesy, 2015). Pada dasarnya sekolah untuk ABK sama dengan sekolah untuk anak-anak pada umumnya, namun sekolah mereka dirancang khusus sesuai dengan jenis dan karakteristik keterbatasannya. Daliman, selaku Kepala Sekolah SLB Negeri 5 Jakarta mengatakan SLB memiliki kompleksitas, kekhususan dan kurikulum yang berbeda, seperti contoh adanya ubin khusus untuk tuna netra, tangga naik dengan kemiringan delapan derajat untuk ABK yang menggunakan bantuan kursi roda dan kamar mandi khusus untuk tuna daksa (Wardhani A. , 2015).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, jumlah ABK di Indonesia mencapai angka 1,6 juta anak. Jumlah ABK yang mendapatkan layanan pendidikan masih sangat sedikit yaitu sekitar 18 persen yang terperinci menjadi 115 ribu anak bersekolah di SLB dan 299 ribu anak bersekolah di sekolah reguler pelaksana sekolah inklusi. Menurut Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah yang bernama Hamid Muhammad, kesenjangan ini disebabkan oleh pengurangan anggaran pembangunan pada tahun 2017 dikarenakan masalah administrasi, yaitu banyaknya lahan yang belum memiliki sertifikat tanah (Maulipaksi, 2017). Ia juga menuturkan,

dari 514 kabupaten/kota di seluruh tanah air, masih terdapat 62 kabupaten/kota yang belum memiliki SLB. Selain itu Project Manager Yayasan Sayangi Tunas Cilik yang bernama Wiwied Triesnadi mengatakan faktor lain yang menyebabkan minimnya ABK memiliki kesempatan untuk bersekolah dikarenakan dari sekitar 2.000 SLB di Indonesia, 75 persennya merupakan SLB swasta yang membutuhkan biaya lebih mahal (Olyvia, 2017). Berdasarkan pernyataan dari Kanti Herawati selaku Kepala Bidang Sekolah Dasar/Pendidikan Luar Biasa Dinas Pendidikan DKI Jakarta mengaku memang terdapat ketimpangan jumlah SLB negeri dan swasta di DKI Jakarta, yaitu 8 SLB negeri dan 60 SLB swasta. Mahalnya biaya yang diperlukan pada SLB swasta membuat sebagian besar orangtua peserta didik lebih berpihak ke SLB negeri yang akhirnya menimbulkan ketidakseimbangan antara jumlah guru SLB dan ABK di SLB negeri.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 72 tahun 1991, tenaga pendidik pada satuan pendidikan luar biasa merupakan tenaga kependidikan yang memiliki kualifikasi khusus sebagai guru pada satuan pendidikan luar biasa. Menurut Supriadi (2003), guru SLB dituntut untuk mengabdikan seluruh kemampuan, kreativitas, keterampilan dan pikirannya untuk mendidik, seperti contoh mengembangkan pendekatan pendidikan yang menarik supaya dapat merangsang daya ingin tahu ABK. Keberadaan guru SLB sangat diperlukan untuk memberikan layanan pendidikan bagi penyandang disabilitas. Namun di sisi lain profesi sebagai guru SLB tidak mudah dijalani (Santoso & Setiawan, 2018). Penelitian menemukan bahwa bekerja di sektor pendidikan luar biasa jauh lebih menantang dibandingkan pendidikan umum karena guru dituntut untuk menjalani peran yang banyak dalam waktu bersamaan (Kaff, dalam Santoso & Setiawan, 2018). Guru SLB dituntut untuk ahli menangani masalah akademis, emosi serta perilaku (Hoffenbartal & Bocos, dalam Santoso & Setiawan, 2018).

Berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan yang oleh Zahwa (2017) dari hasil wawancara di SLB negeri di Yogyakarta terdapat beberapa guru yang memiliki tingkat optimisme yang rendah dalam menghadapi tugas dan kewajibannya sebagai

pendidik. Hal ini ditandai dengan perasaan tidak yakin terhadap anak didiknya yang memiliki segala keterbatasan dapat berkembang di bidang akademik, terlebih lagi jika jumlah mereka terlampau banyak yang membuat guru SLB membutuhkan tingkat kesabaran dan fokus ekstra pada saat melakukan proses belajar-mengajar. Guru lain menambahkan bahwa rasa ketidakpuasan atas performa dan kualitas dirinya sendiri juga sering dirasakan terlebih setelah menghadapi orangtua ABK yang sering memberikan kritik karena tidak merasakan kemajuan yang signifikan pada anaknya (Zahwa, 2017).

Penulis menemukan fakta lain saat mewawancarai tiga guru di SLB negeri di Jakarta Selatan. Dua dari tiga orang guru SLB disana mengaku saat sedang menghadapi kejadian-kejadian sulit di sekolah seperti saat proses kemajuan ABK cenderung lambat, mereka terkadang menyalahkan dirinya sendiri dengan menganggap kualitas dan kemampuannya tidak lebih baik daripada rekan kerjanya yang lain. Kebiasaan ini mereka lakukan biasanya setelah menerima kritikan dari orangtua ABK pada jam pulang sekolah dan pada waktu pertemuan antara guru dengan orangtua di akhir semester. Hal ini bahkan sampai memengaruhi suasana hati mereka di rumah dan keesokan harinya pada saat mengajar dengan menjadi lebih cemas dan mudah marah saat di kelas.

Tugas dan kewajiban yang lebih menantang dibandingkan guru pendidikan umum yang mayoritas peserta didiknya adalah anak-anak normal, keseharian yang monoton serta ketidakmampuan menggunakan strategi penyelesaian masalah yang tepat membuat guru SLB merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik yang akhirnya berkemungkinan membuat penurunan tingkat keyakinan diri dalam menjalankan tugas sebagai pendidik (Wardhani, 2012). Berdasarkan *preliminary-study* yang telah penulis lakukan di salah satu SLB negeri di Jakarta Utara, satu guru mengaku terdapat beberapa faktor yang menyebabkan menurunnya tingkat keyakinan guru SLB dalam menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai pendidik di kelas salah satunya adalah kurangnya ketersediaan fasilitas yang layak untuk dipakai proses belajar-mengajar, seperti contoh kurangnya fasilitas ruang kelas yang tidak cukup

menampung siswa sehingga tak jarang terpaksa harus berhimpitan untuk berpartisipasi dalam kegiatan di kelas. Selain itu terdapat juga masalah dimana kurangnya sumber daya pengajar sehingga tak jarang membuat terbentuknya konflik antara guru SLB dengan rekan kerjanya yang mengajar di kelas yang sama dikarenakan tidak seimbangny ritme kerja akibat kewalahan (Santoso & Setiawan, 2018). Masalah lain yang dialami guru SLB adalah konflik antara orangtua dengan guru seringkali terjadi akibat dari tuntutan yang berlebihan pada orangtua kepada guru SLB terhadap perkembangan anaknya. Perbedaan harapan dan langkah antara orangtua dengan guru akan berdampak menjadi kesulitan yang berkemungkinan besar menurunkan tingkat keyakinan diri dalam menjalani profesinya bagi guru atau rasa optimismenya dalam memandang masa depan (Santoso & Setiawan, 2018).

Menangani ABK dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental karena mereka harus mengajarkan materi-materi lain yang tak kalah sulitnya untuk dapat dipersepsi dengan baik oleh peserta didik (Effendi, dalam Maisyarah & Matulesy, 2005). Hal ini dapat dicontohkan dengan guru SLB jenis A yang menangani peserta didik tuna netra dituntut untuk memiliki kompetensi Braille, guru SLB jenis B yang menangani peserta didik tuna rungu dianjurkan untuk memperbanyak layanan tatap muka karena setiap ABK memerlukan penanganan khusus dengan bimbingan perseorangan, sedangkan guru SLB jenis C perlu memiliki kesabaran lebih karena pada umumnya ABK penyandang lemah mental memerlukan waktu yang cukup lama dalam memproses suatu pelajaran yang telah diberikan, seperti contoh untuk penanaman konsep operasi bilangan pada anak normal membutuhkan waktu 1-2 minggu sedangkan ABK penyandang lemah mental bisa mencapai 2-3 bulan (McAshan, dalam Maisyarah & Matulesy, 2005). Dengan kata lain, interaksi langsung dengan pekerjaan atau lingkungan kerja yang sering kali tidak kondusif, seperti saat menghadapi perilaku ABK yang tidak stabil merupakan tantangan sehari-hari yang harus dihadapi oleh setiap guru SLB (Carolina, 2006).

Berdasarkan *preliminary-study* yang telah penulis lakukan dengan cara mewawancarai dua orang guru SDLB di SLB negeri di Jakarta Utara, mereka

mengaku menanggung beban lebih berat daripada jenjang yang lainnya. Hal ini dikarenakan pada umumnya ABK yang masih berusia muda belum bisa menerima materi yang diajarkan dan arahan dengan baik karena dari segi kognitifnya masih belum berkembang layaknya ABK pada jenjang lain yang berusia lebih dewasa. Hal ini otomatis menyebabkan guru SDLB membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mengajarkan sesuatu pada mereka. Selain itu dari segi emosi juga mereka cenderung masih labil sehingga membuat guru SDLB membutuhkan kesabaran yang ekstra setiap harinya. Hal ini sesuai dengan penemuan Hurlock (dalam Hapsari, 2016) usia sekolah pada anak merupakan 'usia yang menyulitkan' dikarenakan anak mulai tidak menuruti apa yang diinstruksikan oleh orangtua dan guru di sekolah. Anak-anak usia sekolah cenderung lebih mendengarkan perkataan teman sebayanya dikarenakan pada usia ini mereka juga tergolong dalam 'usia penyesuaian diri' dimana mereka berusaha menyesuaikan diri dengan standar yang ada dalam kelompoknya seperti dalam hal berpakaian, berbicara dan berperilaku.

Guru SLB dihadapkan pada serangkaian tugas dan situasi kerja yang menuntutnya untuk mampu mengatasi situasi kerja tertentu dan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Karakteristik siswa yang berbeda pada tiap kelas, menjadi tantangan tersendiri bagi para guru SLB (Fadillah & Eryani, 2016). Beragamnya karakteristik sifat dan kebiasaan pada satu kelas, fasilitas pendukung yang dirasakan masih sangat kurang dan tuntutan orangtua maupun tuntutan kurikulum dari pemerintah yang tinggi terhadap kemajuan siswa berkebutuhan khusus mengharuskan perlakuan atau penanganan yang berbeda, sehingga memerlukan kemampuan yang ekstra pula dari setiap guru untuk menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai pendidik dengan lebih optimal. Menurut Fadillah dan Eryani (2016) disinilah keyakinan diri dalam menjalankan tugas berperan penting.

Keyakinan diri ini akhirnya membentuk pandangan positif terhadap masa depan yang akan berakhir baik terlepas dari segala masalah yang sedang dihadapi dan kemungkinan masalah yang akan terjadi disebut optimisme lalu akan terbentuk dan terwujud pada perilaku (Primardi & Hadjam, 2010). Cara kerja dari optimisme

terhadap guru adalah dengan membentuk keyakinan pada dirinya sendiri bahwa ia mampu untuk membangun performa akademik yang baik pada peserta didiknya dengan menciptakan suatu suasana baru dalam belajar dan percaya pada kemampuannya sendiri untuk terus mengajar terlepas dari masalah yang akan dihadapi (Hoy, Hoy, & Kurz, 2008). Jika guru sudah memiliki rasa keyakinan pada dirinya sendiri dalam melakukan proses belajar-mengajar, secara otomatis mereka akan membentuk ekspektasi yang lebih tinggi pada perkembangan akademik peserta didiknya, mengeluarkan usaha yang lebih tinggi dalam mengajar dan memiliki daya tahan yang lebih tinggi saat menghadapi situasi sulit (Tschannen-Moran & Hoy, 1998). Penerapan optimisme juga akan membantu guru untuk terus berdedikasi menjadi pribadi yang lebih baik (Diah & Pradna, 2012).

Berdasarkan beberapa literatur ilmiah yang penulis baca, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi optimisme, yaitu keyakinan diri, harga diri, pengalaman, dukungan sosial dan budaya. Individu yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi menurut Bandura (1997) otomatis akan membentuk *sense of personal efficacy*. Hal ini ditandai dengan kepercayaan individu terhadap kualitas serta kemampuan diri mereka sendiri sehingga dapat mengatur perilaku yang akan dilakukan untuk mencapai suatu target. Kualitas dan kemampuan dari dalam diri sendiri akan dapat diterima seutuhnya setelah kita menerima segala kelemahan dan kekuatan yang ada dalam diri sendiri secara seutuhnya (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Sikap ini tergolong sebagai *self-compassion* yang berarti mengasihi diri sendiri ketika menghadapi penderitaan dengan memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri, tanpa menghakimi kekurangan diri, melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia serta tidak menghindar dari penderitaan tersebut (Neff, 2003). *Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan cara individu dapat bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hidayati, 2015). Neff (2011) juga menemukan bahwa ketika individu lebih memberikan pengertian kepada dirinya

sendiri, individu tersebut akan lebih mampu mengelola emosinya pada masa- masa sulit.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas penulis tertarik untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB di DKI Jakarta secara lebih mendalam dikarenakan belum ada penelitian terdahulu yang meneliti mengenai dua variabel inikhususnya dalam ranah akademik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis mengidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis membatasi permasalahan pada hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah *self-compassion* berhubungan dengan optimisme pada guru SDLB negeri di wilayah Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu Psikologi khususnya Psikologi Pendidikan mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada:

1.6.2.1 Bagi Guru Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan untuk guru SDLB mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran bagi guru SDLB diantaranya dengan bersikap tenang dalam menghadapi suatu masalah terutama pada saat mengajar, membiasakan berlatih meditasi atau yoga secara rutin, melatih pernafasan ketika menghadapi situasi yang sekiranya menimbulkan stress, dll.

1.6.2.2 Bagi Pihak Sekolah Luar Biasa (SLB)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi pihak SLB mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SLB. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran bagi pihak SLB untuk bisa mulai mensosialisasikan kepada para guru-guru agar bersikap

lebih tenang dalam menghadapi suatu situasi yang sekiranya penuh tekanan dengan mengadakan pelatihan meditasi atau yoga. Selain itu bisa juga mengadakan kegiatan *outbond* atau *gathering* secara berkala untuk mempererat rasa solidaritas dan kekeluargaan antar guru SLB supaya dalam melaksanakan peranannya sebagai guru bisa lebih optimal di kemudian hari.

1.6.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian yang ditemukan diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Optimisme

2.1.1 Definisi optimisme

Optimis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai orang yang selalu memiliki pandangan baik dalam menghadapi segala hal sedangkan optimistis diartikan sebagai bersifat optimis atau penuh harapan. Sedangkan menurut Scheier dan Carver (dalam Conversano et al., 2010) optimisme meliputi suatu ekspektasi bahwa hal baik akan datang dibandingkan kemungkinan terjadinya hal buruk di masa depan. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa optimisme berkorelasi positif dengan kesehatan mental maupun fisik.

Dasar dari optimisme adalah bagaimana cara berpikir seseorang ketika menghadapi suatu masalah (Seligman, 1995). Seorang optimis akan lebih berfokus pada mencari solusi, dukungan sosial dan mengambil hal-hal positif yang ada dalam masalah yang sedang dihadapi, sedangkan seorang pesimis berperilaku sebaliknya (Scheier, Weintraub & Carver, 1986). Individu yang optimis ketika menghadapi tantangan akan menghadapinya dengan percaya diri dan gigih karena mereka percaya segala kesulitan dapat ditangani. Berbeda dengan optimis, pesimis cenderung mudah menyerah ketika menghadapi kondisi yang sulit dan menantang karena mereka diliputi oleh perasaan negatif dengan membayangkan kemungkinan hal buruk akan terjadi.

Pengendalian diri dan optimisme yang tinggi pada individu akan mendorong ke arah peningkatan kesejahteraan psikologis pribadi (Harpan, 2006). Myers (2000) juga berpendapat bahwa optimisme berguna supaya individu tidak larut dalam depresi

dan rasa apatis yang berkepanjangan. Selain itu individu yang optimis diyakini akan menjadi individu yang kreatif, tidak mudah putus asa, pekerja keras dan lebih banyak tersenyum.

Berdasarkan teori dan pendapat dari para ahli yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah suatu keyakinan pada individu untuk berpikir positif dalam memandang suatu masalah atau peristiwa yang terjadi di masa kini maupun masa mendatang.

2.1.2 Teori tentang optimisme

Konsep optimisme berkaitan dengan teori motivasi atau yang lebih dikenal dengan teori *expectancy-value* (Carver & Scheier, 2001). Teori ini berpandangan bahwa perilaku individu disusun oleh dua aspek:

1. *Goal* atau tujuan adalah suatu tindakan yang dianggap diinginkan atau tidak diinginkan. Individu menyesuaikan perilaku sesuai dengan yang dia inginkan dan menjauhkan diri dari apa yang tidak diinginkan. Pentingnya tujuan yang dimiliki seseorang memengaruhi pemberian motivasi pada masing-masing individu.
2. *Expectancy* atau ekspektasi bisa diartikan sebagai kepercayaan (*confidence*) ataupun keraguan (*doubt*) dalam proses pencapaian individu ke suatu tujuan yang ia rencanakan. Tingginya suatu ekspektasi yang dimiliki seseorang memengaruhi besar usahanya dalam menggapai tujuan yang telah direncanakan di awal.

Berdasarkan teori *expectancy-value* yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan perilaku individu disusun oleh dua aspek yaitu tujuan (*goal*) dan ekspektasi (*expectancy*).

2.1.3 Paradigma optimisme

Terdapat banyak pandangan dari para ahli mengenai optimisme. Berikut terdapat beberapa paradigma yang menjelaskan tentang optimisme:

1. *Explanatory Style*

Teori ini dikemukakan oleh Peterson dan Seligman (dalam Conversano et al., 2010) yang didasarkan pada pengalaman masa lalu seseorang atau *person's attributional style* (Scheier, Carver & Bridges, 2001). *Attributional style* dibentuk oleh cara individu mempersepsikan dan menjelaskan pengalaman masa lampau yang dimilikinya. Individu yang percaya pengalaman masa lampau positif dan ingatan-ingatan negatif adalah di luar kontrol mereka dapat dikatakan memiliki *positive explanatory style* atau bisa juga sebagai seseorang yang optimis, sedangkan orang yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas segala masalah yang tertimpa padanya dapat dikatakan memiliki *negative explanatory style* atau seseorang yang pesimis. Pada teori ini, seseorang yang optimis akan yakin bahwa hal-hal positif akan terjadi lebih stabil dan sering daripada hal buruk di masa depan. Mereka berpikir bahwa mereka bisa menghindari masalah yang ada di kehidupan sehari-hari dan akhirnya membuat mereka terbiasa untuk mengatasi situasi penuh tekanan dengan lebih tenang daripada seseorang yang pesimis.

Attributional style seseorang secara khusus diukur menggunakan *Attributional Style Questionnaire* (ASQ). Dengan ASQ, individu merespon terhadap penyebab dari segala kejadian yang menimpa mereka. Respon mereka diukur berdasarkan persepsi terhadap penyebab terjadinya suatu masalah (*internal vs eksternal*, yang berarti apakah kejadian tersebut terjadi dikarenakan faktor yang ada dalam diri sendiri atau yang ada diluar diri sendiri; *stable vs unstable*, yang berarti apakah kejadian tersebut terjadi secara berulang atau tidak; *global vs specific*, apakah kejadian tersebut terjadi karena hal-hal yang bersifat umum atau khusus). Kekurangan dari *attributional theory* dalam mengukur tingkat optimisme yang dimiliki seseorang adalah hasil dari pengukuran bisa menjadi sangat kompleks dan subjektif yang didasarkan pada *self-report* pengalaman masa lalu setiap individu.

2. *Dispositional Optimism*

Teori ini dikemukakan oleh Scheier dan Carver (dalam Conversano et al., 2001) yang didasarkan pada kepercayaan langsung individu mengenai kejadian di masa depan. Pendekatan ini lebih berfokus pada kepercayaan kuat individu bahwa hal baik pasti akan terjadi di masa depan, dibanding dengan *attributional theory* yang berusaha memahami penyebab optimisme yang ada dalam diri individu. Pada dasarnya optimisme adalah kecenderungan individu untuk memiliki ekspektasi positif secara menyeluruh meskipun individu sedang menghadapi kejadian sulit dalam hidupnya (Scheier & Carver, 2002). Ekspektasi yang dibuat di awal tersebut akhirnya membentuk suatu trait kepribadian yang kita kenal dengan istilah seseorang yang optimis dan pesimis (Peterson, 2000). Individu-individu yang optimis akan selalu bersikap positif pada berbagai situasi di kehidupan sehari-hari. Selain itu mereka juga berperilaku lebih terencana, lebih tahan dalam menghadapi stres dan lebih bisa menentukan strategi yang adaptif dalam menghadapi suatu masalah.

Konstruk lain yang memiliki kaitan erat dengan tingkat optimisme seseorang adalah *sense of control* dan *sense of personal efficacy* (Bandura, 1997). *Sense of personal efficacy* ditandai dengan kepercayaan individu terhadap kualitas dan kemampuan diri mereka sendiri, sedangkan *sense of control* berkaitan dengan kepercayaan individu bahwa dirinya secara menyeluruh terkontrol dengan baik.

Dispositional optimism berkaitan dengan teori motivasi atau lebih dikenal dengan sebutan *expectancy-value theory*. Teori ini didasarkan pada ide bahwa perilaku ditujukan untuk pencapaian tujuan yang diinginkan (Carver & Scheier, 2001). Scheier dan Carver (dalam He et al., 2013) juga mengungkapkan bahwa “*dispositional optimism*” dipandang sebagai kualitas psikologis seseorang yang stabil dan termasuk dalam trait psikologi positif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan selama 30 tahun, ditemukan bahwa pendekatan ini memiliki korelasi positif dengan harga diri dan kepuasan hidup, sedangkan berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi.

3. *Unrealistic Optimism*

Teori ini dikemukakan oleh Weinstein (dalam Conversano et al., 2010) yang dibanding dua perspektif lainnya lebih digolongkan sebagai suatu distorsi kognitif yang terbentuk dari keyakinan individu yang berlebihan terhadap kemampuannya dalam menghadapi kejadian buruk. Mereka cenderung akan terlihat lebih tidak realistis dalam menyikapi masalah dan merasa lebih mampu menghadapinya daripada orang lain. Hal ini terjadi dikarenakan dua faktor yaitu akibat kurangnya faktor kognitif seperti kurangnya informasi dan karena motivasi naluriah seperti usaha untuk mempertahankan harga dirinya di depan orang lain.

Berdasarkan pemaparan teori-teori diatas, dapat disimpulkan terdapat tiga paradigma optimisme yaitu *explanatory style*, *dispositional optimism* dan *unrealistic optimism*.

2.1.4 Aspek-aspek optimisme

Menurut Seligman (2008) terdapat beberapa aspek individu dalam memandang suatu peristiwa atau hal buruk berdasarkan *explanatory style*, yaitu:

1. *Permanence*

Aspek pertama ini menggambarkan bagaimana individu melihat suatu peristiwa berdasarkan keterangan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) atau menetap (*permanence*). Individu yang pesimis beranggapan bahwa segala kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen dan memengaruhi kehidupan mereka. Lain halnya dengan individu yang optimis, mereka percaya bahwa segala kejadian buruk yang terjadi dalam kehidupan mereka bersifat sementara.

Individu-individu yang pesimis dalam menghadapi peristiwa buruk cenderung menggunakan kata-kata “selalu” dan “tidak pernah”, misalnya: “dia tidak akan pernah cinta pada saya”. Hal ini terjadi karena mereka terbiasa melihat hal buruk sebagai

sesuatu yang permanen, sedangkan hal baik sebagai sesuatu yang sementara, misalnya: “dia mau menerima ajakan saya untuk berkencan karena ada bantuan bujukan dari teman-teman saya dan dia.” Sedangkan untuk individu yang optimis, mereka menganggap segala hal buruk yang terjadi pada mereka bersifat sementara, misalnya: “saya tidak akan berhasil menjadi seorang pengusaha muda sukses jika dari sekarang saya belum ada kemauan untuk terus berjuang”. Lalu mereka menganggap segala hal baik yang terjadi sebagai sesuatu yang bersifat permanen, misalnya: “profit bulan ini meningkat karena memang saya mampu dan pandai berjualan.”

2. *Pervasive*

Aspek kedua ini menjelaskan mengenai pengaruh dari peristiwa yang terjadi dalam situasi berbeda dalam kehidupan, yaitu universal atau spesifik. Individu yang pesimis cenderung menjelaskan kegagalan yang terjadi dalam hidup dengan penjelasan universal dan mudah menyerah terhadap kegagalan yang mereka hadapi, misalnya: “saya tidak akan bisa menjadi lulusan terbaik tahun ini karena ujian ekonomi saya kemarin gagal”. Sedangkan dalam menghadapi suatu peristiwa baik mereka hanya memandangnya sebagai sesuatu yang spesifik dan berlaku untuk hal-hal tertentu saja, misalnya: “saya mendapat nilai bagus di ujian ekonomi karena kebetulan”.

Beda halnya dengan individu yang optimis, saat mereka dihadapkan dengan kegagalan mereka cenderung memberikan penjelasan yang spesifik dan tidak meluas ke hal-hal serta mereka tidak mudah menyerah karena mereka tahu letak potensi mereka pribadi, misalnya: “meskipun ujian ekonomi saya kemarin gagal, hal itu tidak akan membuat saya gagal menjadi lulusan terbaik tahun ini.” Sedangkan saat dihadapkan dengan kejadian yang baik ia memandangnya sebagai sesuatu yang bersifat universal, misalnya: “saya mendapat nilai yang bagus karena pada dasarnya saya memang pintar.”

3. *Personalization*

Aspek ketiga ini mengenai bagaimana individu menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, yaitu diri sendiri atau orang lain. Individu yang pesimis terbiasa untuk menyalahkan dirinya sendiri saat suatu peristiwa buruk menimpanya. Saat dihadapkan dengan peristiwa yang baik justru menganggap itu akibat dari faktor dari luar dirinya. Hal ini terjadi dikarenakan mereka memiliki kepercayaan dan penghargaan diri yang rendah. Sedangkan individu yang optimis sebaliknya. Saat mereka sedang mengalami peristiwa yang baik, mereka akan lebih mengapresiasi dirinya sendiri dan saat sedang ditimpa musibah mereka menganggap hal tersebut akibat dari faktor luar dirinya.

Individu yang pesimis cenderung akan menyalahkan diri sendiri saat tertimpa kejadian buruk, misalnya: “saya tidak lolos dalam pemilihan pramugari kemarin karena memang saya memiliki fisik kurang menarik.” Sedangkan selalu menganggap faktor luar dirinya sebagai penyebab dari kejadian baik yang mereka alami, misalnya: “saya lolos dalam pemilihan pramugari karena memang ayah saya memberitahu koleganya untuk menerima saya.”

Saat individu yang optimis sedang mengalami kejadian buruk, mereka cenderung menjelaskan keterlibatan faktor luar dirinya, misalnya: “saya mendapat nilai jelek saat ujian geografi kemarin karena suasana kelas yang tidak kondusif” dan melibatkan faktor dalam dirinya saat mengalami kejadian baik, misalnya: “keberhasilan saya menjadi lulusan terbaik tahun ini karena memang prestasi saya semenjak semester awal hingga akhir cenderung meningkat.”

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut merupakan suatu kriteria untuk menentukan apakah seseorang dapat digolongkan optimis atau pesimis melalui bagaimana cara seseorang dalam menjelaskan kejadian-kejadian buruk, cara seseorang memandang suatu kebiasaan dari hal yang pernah dialami di masa kecil dan pikiran apakah ia dapat diterima dan

dihargai oleh orang lain, yang terangkum dalam aspek *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*.

2.1.5 Faktor-faktor yang memengaruhi optimisme

Menurut Carver & Scheier (1993) tingkat optimisme dipengaruhi oleh faktor genetik atau *nature* dan lingkungan atau *nurture*. Jika dilihat dari sisi *nature*, optimisme dipengaruhi melalui genetik orangtua sebesar 25%. Sedangkan dari sisi *nurture*, memiliki peran sebesar 75% dalam memengaruhi tingkat optimisme seseorang.

Berikut akan dijelaskan lebih lanjut mengenai beberapa faktor yang memengaruhi optimisme berdasarkan beberapa literatur yang penulis temukan:

1. Pengalaman

Menurut Thomason dan Thames (dalam Hikamanurina, 2012) selain dari pengalaman pribadi individu, pengalaman dari orang sekitar juga dapat memengaruhi optimisme pada individu.

2. Keyakinan diri

Keyakinan diri yang tinggi akan memengaruhi usaha yang individu lakukan dalam mendapatkan apa yang diimpikan (Carver & Scheier, 2003). Sama dengan guru SDLB negeri, saat mereka memiliki keyakinan diri yang kuat maka ini akan tercermin pada usaha yang mereka lakukan untuk mencapai target yang telah mereka tetapkan diawal.

3. Harga diri

Menurut Heinonen dkk. (2005) harga diri merupakan predictor utama dalam perbedaan tingkat optimisme yang dimiliki setiap individu. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan lebih optimis dibandingkan seseorang yang memiliki harga diri yang rendah (Scheier, Carver & Bridges, 2004). Sedangkan menurut Leary dan Baumastier (dalam Erol & Orth, 2011)

pendapatan dapat memengaruhi harga diri seseorang dikarenakan hal ini dapat membentuk persepsi seseorang mengenai nilai relasionalnya.

4. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tumbuhnya optimisme pada individu. Hal ini bisa didapatkan darimana saja terutama dari lingkungan pertama individu mengenal sesuatu yaitu keluarga. Keluarga merupakan kunci yang memengaruhi optimisme individu (Social Issues Research Centre, 2009). Menurut Heinonen dkk (2005) dari beberapa faktor lingkungan yang memengaruhi kepribadian seseorang, pengasuhan orangtua termasuk sebagai faktor yang paling berpengaruh. Namun selain dari dukungan keluarga, dukungan dari teman sebaya dan dari lingkungan tempat bekerja juga mempunyai peran penting dalam mengembangkan optimisme individu.

5. Budaya

Menurut Chang (1996) budaya memiliki peran dalam memengaruhi tingkat optimisme pada diri individu. Hal ini dapat dicontohkan dengan fenomena masyarakat di Asia yang kolektivis dinilai lebih pesimis dibanding masyarakat di negara Barat yang individualis. Namun faktor ini masih diperdebatkan karena menurut Carver dkk (2010) setiap budaya memiliki karakteristik masing-masing sehingga tidak bisa digeneralisasikan pada budaya Barat dan Timur saja.

Berdasarkan pemaparan diatas, faktor-faktor yang memengaruhi optimisme pada individu adalah keyakinan, keyakinan diri, harga diri, dukungan sosial dan budaya.

2.1.5 Karakteristik individu yang optimis

Menurut Seligman (2005), karakteristik seorang yang optimis adalah mereka yang menganggap situasi yang buruk sebagai hal yang sementara dan sebagai suatu tantangan untuk tetap berusaha keras menghadapinya. Sedangkan individu yang pesimis adalah mereka yang cenderung meyakini situasi yang buruk terjadi secara menetap dan akan memengaruhi segala aktivitas mereka secara keseluruhan.

Sedangkan menurut Scheier, Carver dan Bridges (1994) terdapat tiga karakteristik individu yang memiliki optimisme, antara lain:

1. Individu yang cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping*, namun ketika strategi tersebut tidak memiliki kemungkinan untuk digunakan maka mereka akan menggunakan strategi *emotion-focused coping* untuk melakukan penerimaan dan berpikir positif terhadap situasi yang sedang dihadapinya.
2. Individu yang dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik daripada orang yang pesimis. Hal ini menunjukkan bahwa mereka lebih baik secara psikologis daripada individu yang pesimis
3. Individu yang memiliki dukungan sosial lebih banyak daripada individu yang pesimis dan memiliki hubungan pertemanan yang lebih lama.

Menurut McGinnis (dalam Idham, 2011) terdapat 12 karakteristik individu yang bisa digolongkan sebagai seseorang yang optimis, yaitu:

1. Jarang terkejut oleh kesulitan.
Hal ini dikarenakan individu yang optimis berani menerima dan menghadapi kenyataan serta mempunyai keyakinan yang besar pada masa depan.
2. Mencari pemecahan dari sebagian permasalahan
Individu yang optimis terbiasa untuk memiliki keyakinan tinggi dalam memecahkan masalah apapun yang sedang menyimpannya seberapa besar apapun masalah tersebut, namun mereka juga terbiasa untuk bekerja efektif dengan selalu membagi suatu masalah hingga bagian terkecil sebelum

dipecahkan, terutama masalah yang tingkat kesulitannya tinggi. Hal ini juga berlaku pada pekerjaan.

3. Merasa yakin mampu mengendalikan masa depan mereka
Individu yang optimis memiliki keyakinan bahwa mereka adalah pemegang kendali atas segala keadaan yang ada di sekelilingnya. Keyakinan ini membuat mereka bertahan lebih lama dari individu yang pesimis.
4. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur
Individu yang optimis selalu menjaga antusiasmenya dengan mencoba sesuatu yang baru, namun tidak lupa untuk tetap selalu dalam batasan wajar.
5. Menghentikan pemikiran yang negatif
Individu yang optimis terbiasa untuk berusaha berpikir lebih logis dengan sedapat mungkin memikirkan hal-hal positif apa yang bisa diambil.
6. Meningkatkan kekuatan apresiasi
Individu yang optimis terbiasa untuk bersyukur atas segala hal yang mereka nikmati.
7. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses
Individu yang optimis terbiasa untuk berimajinasi untuk mengubah pandangan mereka akan suatu hal, seperti belajar untuk mengubah suatu kekhawatiran menjadi suatu bayangan yang lebih positif.
8. Selalu bisa menunjukkan kegembiraan bahkan ketika dirasa sedang tidak bisa merasa bahagia
Individu yang optimis terbiasa untuk berpandangan bahwa dengan berperilaku ceria maka akan merasa lebih optimis.
9. Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur
Individu yang optimis akan selalu yakin akan potensi yang mereka miliki, namun tetap bisa ikhlas saat apa yang ingin dicapai belum bisa tercapai.
10. Suka bertukar berita baik
Individu yang optimis berpandangan bahwa apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.

11. Membina cinta dalam kehidupan

Individu yang optimis selalu berusaha untuk peka terhadap lingkungan sekitarnya karena mereka beranggapan bahwa dengan mengagumi dan menikmati hal pada diri oranglain akan menjadi daya tarik yang kuat untuk memperoleh optimisme.

12. Menerima apa yang tidak bisa diubah

Individu yang optimis beranggapan bahwa orang yang paling bahagia dan sukses adalah pribadi yang ringan kaki, berhasrat mempelajari sesuatu yang baru dan dapat menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalan. Mereka juga berprinsip “ubahlah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah”.

Jadi, ciri-ciri individu yang optimis adalah individu yang berfokus pada solusi ketika dihadapkan pada masalah, individu yang menyambut segala kemungkinan perubahan yang terjadi dalam kehidupan dan individu yang yakin bahwa mereka mempunyai kendali penuh atas masa depan.

2.2 *Self-compassion*

2.2.1 Definisi *self-compassion*

Self-compassion didefinisikan oleh Neff (2003) sebagai kasih sayang yang diarahkan ke dalam, berkaitan dengan diri individu itu sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan atau peristiwa negatif yang dialami. Neff (2003) juga menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap keterbukaan individu untuk menerima penderitaan diri sendiri, peduli terhadap kebaikan diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan, mengakui bahwa setiap individu tidak sempurna dan dapat membuat kesalahan atau kegagalan dalam hidupnya. Neff, Rude, dan Kirkpatrick (2007) juga mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa

ingin tahu, dan memberikan pengaruh positif dari pada individu yang tidak memiliki *self-compassion*. Neff dan Pittman (2010) berpendapat bahwa *self-compassion* berkemungkinan berperan penting dalam kematangan pribadi seseorang dan membentuk relasi yang sehat dengan orang lain. Selain itu penelitian lain juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan kecerdasan emosional dan negatif pada *self-criticism* (Neff & Lamb, 2009).

Self-compassion berbeda dengan *self-esteem*. Ia mengarahkan kasih sayang ke diri individu sendiri namun tidak melibatkan kemungkinan akan adanya narsistik, sikap defensif, pengekspresian harga diri secara berlebihan dan tidak terlalu mementingkan keuntungan yang didapat dari orang lain (Neff, 2003). *Self-compassion* lebih berfokus pada perkembangan diri individu (Brach, 2003). Perbedaan lain antara *self-compassion* dengan *self-esteem* adalah walaupun *self-compassion* terkesan berfokus pada diri sendiri, hubungan dengan orang sekitar juga tetap dipedulikan dengan cara peningkatan rasa empati dan tenggang rasa kepada orang lain (Persinger, 2012).

Berdasarkan pemaparan diatas, *self-compassion* berarti sikap mengasihi diri sendiri dengan peduli terhadap kebaikan diri sendiri, menghadapi segala masalah secara sadar serta tenang dan tidak menghakimi kekurangan diri atas kesadaran bahwa tidak ada manusia yang sempurna.

2.2.2 Aspek-aspek *self-compassion*

Self-compassion memiliki tiga aspek utama yang masing-masing memiliki kutub positif dan negatif yang kombinasi dari kedua kutub tersebut mencakup pemikiran inti dari *self-compassion*. Ketiga aspek utama tersebut adalah *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation* dan *mindfulness vs over-identification*. Ketiga aspek tumpang tindih dan berinteraksi untuk menjadi *self-compassion* yang nyata atau sempurna. *Compassion* dapat diperpanjang ke arah diri

ketika penderitaan terjadi karena kesalahan seseorang sendiri ketika situasi eksternal kehidupan hanya menyakitkan atau sulit untuk menanggungnya. *Self-compassion* relevan ketika diimbangi dengan pembahasan mengenai kekurangan pribadi, kesalahan, kegagalan, serta ketika berjuang dengan situasi kehidupan umum lainnya yang menyebabkan penderitaan di luar kontrol kita sendiri (Germer & Neff, 2013). Adapun tiga aspek dari *self compassion* adalah sebagai berikut:

1. *Self-kindness*

Aspek ini berarti bersikap hangat dan pengertian pada diri sendiri ketika kita menderita, gagal atau mempunyai kekurangan dibanding menyiksa diri dengan mengkritik diri sendiri. Kebanyakan orang mengatakan mereka kurang baik dan bersikap lebih keras pada diri mereka sendiri daripada mereka dengan orang lain (Neff, 2003). *Self-kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan. Ketika mereka gagal, orang yang penuh kasih cenderung memperlakukan diri dengan kebaikan yang lebih besar, perawatan, dan kasih sayang dan dengan sedikit kritik. (Gilbert, Clarke, Kemple & Miles, 2004). Dengan *self-kindness*, kita merawat dan mengasahi diri kita sendiri ketika menghadapi suatu penderitaan dibanding marah pada dunia dan tidak terima pada kenyataan. Kita melakukannya dengan membangun komunikasi dengan diri kita sendiri dengan mengenal masalah dan mempersiapkan segala kemungkinan yang akan terjadi di masa depan (Germer & Neff, 2013).

2. *Common humanity*

Aspek ini berkaitan dengan menyadari bahwa manusia tidak sempurna dan kita tidak sendiri dalam penderitaan yang kita alami. Kita harus bisa menyadari bahwa kita tidak selalu bisa mendapatkan apa yang kita mau atau jadi seperti apa yang kita inginkan. Masalah yang tak jarang terjadi adalah kita merasa terasingkan dari dunia dan merasa sebagai satu-satunya orang yang memiliki masalah terberat.

Pemikiran seperti ini justru akan membuat kita lebih terpuruk dan membuat penderitaan yang kita alami menjadi semakin parah. Kita harus menyadari bahwa kita tidak sendiri dalam ketidaksempurnaan ini. Justru ketidaksempurnaan inilah yang membuat kita berkontribusi dalam perkembangan ras manusia di dunia (Germer & Neff, 2013). Menyadari bahwa kita tidak sendirian dapat mengurangi perasaan terisolasi dan mempromosikan *coping* yang adaptif (Neff, 2003).

3. *Mindfulness*

Aspek ini berarti mengarahkan segala emosi dan penderitaan yang sedang dialami sebagai apa adanya, tanpa supresi atau menghindar (Neff, 2003). Hal ini dimaksudkan dengan kita lebih menerima segala kesulitan yang dihadapi dengan sukarela dan secara sadar. Untuk berpikir secara *mindfulness* membutuhkan konsentrasi yang terhindar dari emosi dan perasaan negatif yang sedang dirasakan, karena hal itu akan memengaruhi reaksi aversif kita (Bishop dkk, 2006).

4. *Self-judgement*

Aspek ini merupakan lawan dari aspek *self-kindness* yang berarti sikap merendahkan atau mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada dalam diri dan kegagalan yang dialami (Neff, 2003). *Self-judgement* terjadi secara natural, sehingga terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya memiliki *self-judgement* yang berasal dari rasa sakit atas kegagalan yang diderita.

5. *Isolation*

Aspek ini merupakan lawan dari aspek *common-humanity* dimana berarti sikap saat merasa sendiri dan terpisah dari orang lain dan cenderung merasa orang lain dapat mencapai sesuatu yang lebih mudah dari dirinya. (Neff K. , 2003)

6. *Over-identification*

Aspek ini merupakan lawan dari aspek *mindfulness* dimana berarti sikap saat kita menilai sesuatu yang telah terjadi atau belum terjadi secara berlebihan. Sikap ini membuat pikiran kita tidak tenang karena cenderung terus berprasangka negatif.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat enam aspek dari *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*.

2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*

Berikut faktor-faktor yang memengaruhi *self compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff (2003):

1. Lingkungan

Sumber pendidikan pertama anak berasal dari orangtua. Model pengasuhan dari orang tua juga dapat memengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan dapat menyebabkan individu meniru hal tersebut sejak dini dan berdampak pada *self-compassion* yang rendah di kemudian hari. Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah berkemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional, dan menampilkan kegelisahan (Neff & McGeehee, 2010).

2. Usia

Perkembangan usia manusia akan berefek pada pembentukan identitas individu tersebut dan juga pembentukan nilai-nilai termasuk *self-compassion* yang akhirnya akan berkembang menjadi lebih matang.

3. Jenis kelamin

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford et al. menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang memengaruhi tingkat *self compassion*, dimana laki-laki ditemukan memiliki tingkat *self compassion* yang sedikit lebih tinggi dari pada perempuan. Temuan ini konsisten dengan temuan masa

lalu yang mana perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif dibandingkan laki-laki. Hal lain yang menjelaskan perbedaan gender tersebut yaitu perempuan juga lebih sering melakukan perenungan yang berulang, mengganggu, dan merupakan cara berpikir yang tak terkendali. Kebiasaan memikirkan hal negatif yang terjadi di masa lalu secara berulang dapat mengarahkan munculnya depresi, sedangkan kebiasaan berpikir berlebihan mengenai potensi peristiwa negatif di masa depan akan menimbulkan kecemasan (Neff, 2003).

4. Budaya

Individu dari budaya kolektivis umumnya memiliki *interdependent sense of self* yang lebih dibandingkan individualis, maka dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki level *self-compassion* yang lebih tinggi dari orang barat, namun penelitian lain juga telah menunjukkan bahwa orang-orang asia cenderung lebih *self-critical* dibandingkan dengan orang barat yang mana hal ini justru menunjukkan sebaliknya, bahwa orang-orang asia memiliki *self compassion* yang rendah (Neff, 2003). Jadi dapat disimpulkan bahwa budaya juga memiliki peranan penting dalam tingkatan *self-compassion* seseorang, tetapi tidak bisa langsung digeneralisasikan secara menyeluruh.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan terdapat empat faktor yang memengaruhi *self-compassion* yaitu lingkungan, usia, jenis kelamin dan budaya.

2.3 Guru

2.3.1 Definisi guru

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal (TK), pendidikan dasar (SD),

pendidikan menengah pertama (SMP), dan pendidikan menengah atas/kejuruan (SMA/SMK) (Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 pasal 1).

Menurut Mulyasa (2007) guru adalah pendidik yang menjadi tokoh panutan dan identifikasi bagi para peserta didik dan lingkungannya yang rela menyumbangkan sebagian besar waktunya untuk berbagi ilmu kepada peserta didiknya atau bahkan kepada seluruh lapisan masyarakat. Selain itu guru juga berperan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran yang mendidik yang efektif, mampu mengembangkan kurikulum, silabus dan rencana pembelajaran serta menilai proses dan hasil pembelajaran peserta didiknya. Mereka juga berperan sebagai pembimbing dan pelatih yang mendorong dan membiasakan berkembangnya perilaku positif, membimbing peserta didiknya dalam memecahkan masalah dan melatih keterampilan yang diperlukan dalam proses belajar. (Ditjen Dikti P2TK, 2004).

2.3.2 Definisi guru SLB

Guru SLB merupakan seorang guru yang memiliki keahlian khusus dalam memberikan layanan pendidikan pada ABK yang tergolong dalam beberapa macam, yaitu tuna netra, tuna rungu, tuna grahita, tuna daksa, tuna laras dan tuna ganda. Menurut peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 32 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru Pendidikan Khusus, standar kompetensi guru pendidikan khusus dikembangkan dari empat kompetensi guru, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional.

2.4 Hubungan *self-compassion* dan optimisme pada guru SDLB

Menurut Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 pasal 1, guru adalah tenaga pendidik yang sudah dilatih secara profesional dalam dunia pendidikan dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada berbagai macam jalur pendidikan. Guru SLB

merupakan seorang guru yang memiliki keahlian khusus dalam memberikan layanan pendidikan pada ABK yang tergolong dalam beberapa macam, yaitu tuna netra, tuna rungu, tuna grahita, tuna daksa, tuna laras dan tuna ganda.

Berdasarkan hasil *preliminary-study* dalam bentuk wawancara yang telah dilakukan penulis pada dua orang guru di SLB negeri di Jakarta Utara, dari empat jenjang SLB yaitu TKLB, SDLB, SMPLB dan SMALB; ia mengaku bahwa guru SDLB menanggung beban yang lebih berat dibanding jenjang lainnya. Hal ini dikarenakan perkembangan fisik dan psikis ABK usia dini masih belum sempurna sehingga guru SDLB dituntut untuk memiliki kesabaran yang ekstra dan memiliki kreatifitas yang tinggi dalam menjalankan tugasnya dikarenakan harus siap untuk menciptakan inovasi berupa strategi belajar yang tepat bagi peserta didik karena tak jarang teori dan keadaan di lapangan bisa berbeda kondisinya. Hal ini sesuai dengan penemuan Hurlock (dalam Hapsari, 2016) usia sekolah pada anak merupakan ‘usia yang menyulitkan’ dikarenakan anak mulai tidak menuruti apa yang diinstruksikan oleh orangtua dan guru di sekolah. Anak-anak usia sekolah cenderung lebih mendengarkan perkataan teman sebayanya dikarenakan pada usia ini mereka juga tergolong dalam ‘usia penyesuaian diri’ dimana mereka berusaha menyesuaikan diri dengan standar yang ada dalam kelompoknya seperti dalam hal berpakaian, berbicara dan berperilaku.

Guru SLB dihadapkan pada serangkaian tugas dan situasi kerja yang menuntutnya untuk mampu mengatasi situasi kerja tertentu dan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Karakteristik siswa yang berbeda pada tiap kelas, menjadi tantangan tersendiri bagi para guru SLB (Fadillah & Eryani, 2016). Beragamnya karakteristik sifat dan kebiasaan pada satu kelas, fasilitas pendukung yang dirasakan masih sangat kurang dan tuntutan orangtua maupun tuntutan kurikulum dari pemerintah yang tinggi terhadap kemajuan siswa berkebutuhan khusus mengharuskan perlakuan atau penanganan yang berbeda, sehingga memerlukan kemampuan yang ekstra pula dari setiap guru untuk menjalankan tugas

dan kewajibannya sebagai pendidik dengan lebih optimal. Menurut Fadillah dan Eryani (2016) disinilah keyakinan diri dalam menjalankan tugas berperan penting.

Menurut Scheier dan Carver (2003) keyakinan diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat optimisme pada seseorang. Keyakinan diri yang tinggi akan memengaruhi usaha yang individu lakukan untuk mencapai target yang telah ia tetapkan diawal. Setelah keyakinan diri terbentuk, pandangan bahwa masa depan akan berlangsung baik atau yang bisa disebut sebagai optimisme akan terbentuk dan terwujud pada perilaku (Primardi & Hadjam, 2010). Menurut Tschannen-Moran dan Hoy (1998) perilaku ini lebih tepatnya terlihat dalam melakukan proses belajar-mengajar, membuat ekspektasi yang lebih tinggi pada perkembangan akademik peserta didiknya, mengeluarkan usaha yang lebih tinggi saat mengajar dan memiliki daya tahan yang lebih tinggi saat menghadapi suatu situasi sulit. Selain itu juga akan memotivasi guru SDLB untuk berdedikasi menjadi pribadi yang lebih baik (Diah & Pradna, 2012).

Menurut Bandura (1997) individu yang sudah memiliki keyakinan diri otomatis akan membentuk *sense of personal efficacy*. Hal ini ditandai dengan kepercayaan individu terhadap kualitas serta kemampuan diri mereka sendiri sehingga dapat mengatur perilaku yang akan dilakukan untuk mencapai suatu target. Kualitas dan kemampuan dari dalam diri sendiri akan dapat diterima seutuhnya setelah kita menerima segala kelemahan dan kekuatan yang ada dalam diri sendiri secara seutuhnya (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007).

Kemampuan untuk mengasihi diri sendiri dengan menerima segala aspek baik itu positif maupun negatif yang kita miliki sehingga tidak menyalahkan diri secara berlebihan saat sedang tertimpa masalah disebut *self-compassion* (Neff, 2003). Selain itu menurut Neff, Rude & Kirkpatrick (2007) *self-compassion* berhubungan dengan kemampuan individu dalam merasa menyatu dengan lingkungan sekitar sehingga selain dapat berperilaku baik pada diri sendiri, individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi juga akan berperilaku yang positif pada lingkungan sekitar, baik itu alam maupun orang terdekatnya.

Lawan dari *self-compassion* adalah *self-critical* dimana terjadi ketika seseorang terlalu menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan atas segala kesulitan yang ia alami. Individu yang mampu berdamai dengan diri sendiri setiap menghadapi suatu masalah dinilai dapat berpikir lebih logis dan tenang (Neff, 2003). Sedangkan menurut Leary dkk. (2007) individu akan melihat segala masalah, kelemahan dan apa yang terjadi pada dirinya saat ini secara lebih bijak dan bertindak lebih mengasihi diri sendiri serta memperlakukan diri sendiri dengan penuh kehangatan dan pengertian. *Self-compassion* tidak akan membuat individu menghindari dari emosi negatif, namun justru akan menerima serta merangkul dengan hangat lalu menyeimbangkannya dengan emosi positif (Neff & Costigan, 2014). Emosi positif yang dimiliki individu meliputi kepedulian terhadap diri sendiri dan juga mampu memahami bahwa kesulitan, tantangan dan masalah merupakan pengalaman hidup yang dialami semua manusia serta mampu melihat situasi secara jelas tanpa harus memperkecil atau memperbesar situasi yang ada. juga akan melindungi individu dari berbagai emosi negatif seperti stress, cemas dan depresi sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup pada guru SDLB.

2.5 Kerangka pemikiran

Pendidikan merupakan suatu kunci utama dalam melahirkan generasi muda yang berintelektual dan berkarakter. Berdasarkan UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 bab 3 pasal 4 semua golongan masyarakat wajib untuk mendapatkan haknya dalam pendidikan tanpa melihat perbedaan fisik, mental, ekonomi, sosial ataupun geografis. Dalam membantu terlaksananya ini, pemerintah di Indonesia membangun suatu fasilitas yang dinamakan sekolah. Sekolah terdiri dari beberapa jenis, yaitu pendidikan umum dan khusus. Pendidikan khusus dikhususkan untuk peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa atau yang biasa kita kenal sebagai ABK. Penggolongan ABK terbagi menjadi beberapa macam

di Indonesia, yaitu tuna netra, tuna rungu, tuna grahita, tuna daksa, tuna laras dan tuna ganda.

Pendidikan khusus membutuhkan tenaga pendidik yang memiliki kualifikasi khusus pula yang disebut guru SLB. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 72 tahun 1991 guru SLB merupakan seorang guru yang memiliki keahlian dan sertifikasi khusus dalam memberikan layanan pendidikan pada ABK. Menurut Eichinger (dalam Maisyarah & Matulesy, 2005) terdapat beberapa penelitian lain yang menunjukkan guru pendidikan khusus memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan guru pendidikan umum. Menangani ABK dapat menimbulkan suatu kelelahan, baik fisik maupun mental karena mereka harus mengajarkan materi-materi lain yang tak kalah sulitnya untuk dapat dipersepsi dengan baik oleh peserta didik (Effendi, dalam Maisyarah & Matulesy, 2005). Hal ini dapat dicontohkan dengan guru SLB jenis A dituntut untuk memiliki kompetensi Braille supaya dapat mengemban tugasnya sebagai pendidik tuna netra dengan baik, guru SLB jenis B yang menangani tuna tungu dianjurkan untuk memperbanyak layanan tatap muka karena setiap ABK memerlukan penanganan khusus dengan bimbingan perseorangan, sedangkan guru SLB jenis C perlu memiliki kesabaran lebih karena pada umumnya ABK penyandang lemah mental memerlukan waktu yang cukup lama dalam memproses suatu pelajaran yang telah diberikan (McAshan, dalam Maisyarah & Matulesy, 2005). Dengan kata lain, interaksi langsung dengan pekerjaan atau lingkungan kerja yang sering kali tidak kondusif, seperti saat menghadapi perilaku ABK yang tidak stabil merupakan tantangan sehari-hari yang harus dihadapi oleh setiap guru SLB (Carolina, 2006).

Berdasarkan penemuan di lapangan yang ditemukan oleh Zahwa (2017) pada guru SLB negeri di Yogyakarta terdapat beberapa guru yang memiliki tingkat optimisme yang rendah dalam menghadapi tugas dan kewajibannya sebagai pendidik. Hal ini ditandai dengan perasaan tidak yakin terhadap anak didiknya yang memiliki segala keterbatasan dapat berkembang di bidang akademik, terlebih lagi jika jumlah mereka terlampaui banyak yang membuat guru SLB membutuhkan tingkat kesabaran

dan fokus ekstra pada saat melakukan proses belajar-mengajar. Guru lain menambahkan bahwa rasa ketidakpuasan atas performa dan kualitas dirinya sendiri juga sering dirasakan terlebih setelah menghadapi orangtua ABK yang sering memberikan kritik karena tidak merasakan kemajuan yang signifikan pada anaknya (Zahwa, 2017).

Selain itu penulis juga menemukan bahwa dua dari tiga orang guru SLB di salah satu SLB negeri di Jakarta Selatan mengaku saat sedang menghadapi kejadian-kejadian sulit di sekolah seperti saat proses kemajuan ABK cenderung lambat, mereka terkadang menyalahkan dirinya sendiri dengan menganggap kualitas dan kemampuannya tidak lebih baik daripada rekan kerjanya yang lain. Kebiasaan ini mereka lakukan biasanya setelah menerima kritikan dari orangtua ABK pada jam pulang sekolah dan pada waktu pertemuan antara guru dengan orangtua di akhir semester. Hal ini bahkan sampai memengaruhi suasana hati mereka di rumah dan keesokan harinya pada saat mengajar dengan menjadi lebih cemas dan mudah marah saat di kelas.

Penelitian dari Santoso dan Setiawan (2018) juga menemukan bahwa guru SLB selain bertugas untuk memberikan materi dalam proses belajar-mengajar, mereka juga bertugas untuk mengatasi perilaku murid yang tidak kooperatif selama pembelajaran. Bentuk perilaku tidak kooperatif yang muncul adalah *tantrum*, tidak merespon instruksi dengan baik, kurang termotivasi dalam belajar, tidak atau kurang menunjukkan konsentrasi dalam memberikan perhatian terhadap pelajaran serta menyerang guru atau siswa lain secara fisik. Selain itu tak jarang guru juga bertugas untuk membantu mengantarkan murid untuk pergi ke kamar mandi, membantu murid membersihkan diri serta membantu makan dan minum.

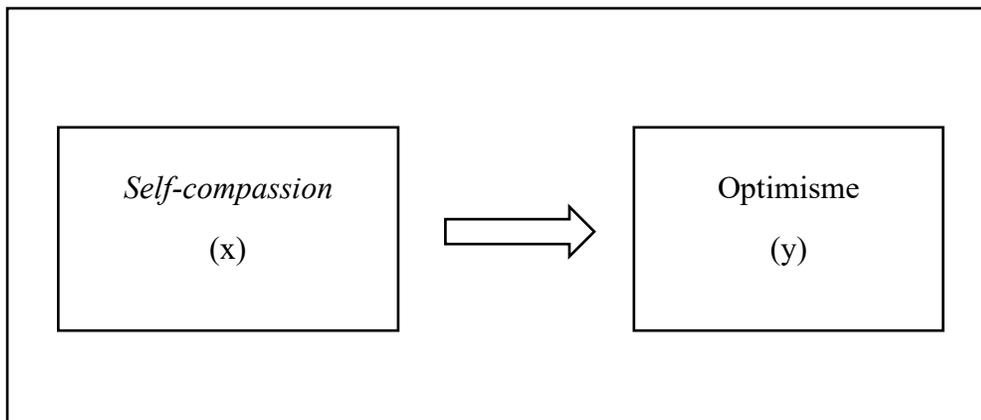
Masalah lain yang dialami guru SLB adalah ditengah banyaknya tugas yang harus dikerjakan, mereka rentan mengalami konflik internal maupun eksternal (Santoso & Setiawan, 2018). Konflik internal adalah permasalahan yang terjadi antara guru dan pihak di dalam institusi tempat bekerja. Sedangkan konflik eksternal adalah permasalahan yang terjadi antara guru dan pihak diluar institusi. Konflik

internal cenderung terjadi antara guru SLB dengan rekan kerjanya yang berkaitan dengan tidak seimbangnya ritme kerja antara satu guru dengan guru lainnya yang mengajar di kelas yang sama. Masalah lain terjadi saat guru tidak mau membantu rekannya dalam menghadapi murid yang sedang tidak kooperatif sehingga guru tersebut akan merasa kewalahan sendiri dan akhirnya menyebabkan rasa tidak nyaman dalam bekerja. Menurut Ketua Yayasan SLB Tuna Grahita pada 22 Juni 2015 (dalam Santoso & Setiawan, 2018) konflik antara orangtua dengan guru seringkali terjadi akibat dari tuntutan yang berlebihan pada orangtua kepada guru SLB terhadap perkembangan anaknya. Perbedaan harapan dan langkah antara orangtua dengan guru akan berdampak menjadi kesulitan sendiri bagi guru.

Berbagai masalah yang dihadapi oleh guru SLB dapat ditangani dengan baik jika mereka bisa memiliki keyakinan diri dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya sebagai pendidik (Fadillah & Eryani, 2016). Keyakinan diri berkaitan dengan kemampuannya untuk melakukan suatu kontrol terhadap keberfungsian individu itu sendiri dan juga pada lingkungan sekitarnya (Bandura, 2001). Menurut Primardi dan Hadjam (2010) setelah keyakinan diri terbentuk, pandangan bahwa kejadian yang terjadi saat ini dan kejadian di masa depan akan berlangsung dengan baik atau bisa disebut juga sebagai optimisme akan terbentuk dan terwujud pada perilaku. Perilaku ini akan terlihat di dalam kelas saat proses belajar-mengajar dengan mengeluarkan usaha yang lebih tinggi saat mengajar dan memiliki daya tahan lebih tinggi saat menghadapi tantangan dan kesulitan (Tschannen-Moran & Hoy, 1998).

Individu yang sudah memiliki keyakinan diri otomatis akan membentuk *sense of personal efficacy* dimana ditandai dengan kepercayaan diri mereka terhadap kualitas diri yang mereka punya sehingga mereka dapat mengontrol perilaku mereka sedemikian rupa untuk mencapai tujuan yang diimpikan (Bandura, 1997). Kualitas dan kemampuan dalam diri sendiri akan dapat diterima sepenuhnya setelah individu dapat menerima segala kelemahan dan kekuatan yang ada dalam dirinya sendiri sepenuhnya (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Kemampuan untuk mengasihi diri sendiri sepenuhnya sehingga tidak menyalahkan diri secara berlebihan disebut *self-*

compassion (Neff, 2003). Sikap ini selain menyangkut berperilaku baik pada diri sendiri, individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi juga akan merasa terhubung dengan lingkungan sekitarnya sehingga mereka juga akan menunjukkan perilaku yang positif. Menurut Neff, Rude & Kirkpatrick (2007) *self-compassion* selain juga akan membantu individu menjadi pribadi yang tenang, efek lainnya adalah dapat meningkatkan suasana hati dan kepuasan hidup guru SDLB.



Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Pemikiran

2.6 Hipotesis

Pada penelitian ini, hipotesis yang diuji antara lain:

(Ha) : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB di Jakarta

2.7 Penelitian yang relevan

2.7.1 *The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression* oleh Leah B. Saphira dan Myriam Mongrain dari Departemen Psikologi, University York, Toronto, Canada. Penelitian ini dipublikasikan pada jurnal ilmiah yang bernama *The Journal of Positive Psychology* pada 20 Oktober 2010. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat *self-compassion* dan optimisme seseorang yang memiliki kecenderungan tinggi terkena depresi serta kemampuan untuk memiliki sikap positif pada memori awal kehidupan pribadi mereka dengan cara mengikuti tiga jenis latihan secara *online* dalam jangka waktu tertentu. Partisipan yang mengikuti penelitian ini sebanyak 1002 orang yang terbagi menjadi 817 perempuan dan 164 laki-laki. Kesimpulan dari penelitian ini adalah orientasi kepribadian seseorang memiliki pengaruh yang besar dalam keberhasilan segala bentuk intervensi psikologi positif.

2.7.2 *Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-being* oleh Ciro Conversano, Alessandro Rotondo, Elena Lensi, Olivia Della Vista, Francesca Arpone dan Mario Antonio Reda yang dipublikasi secara online pada jurnal ilmiah yang bernama *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* pada 14 Mei 2010. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami konsep optimisme dan hubungannya dengan kesehatan mental, kesehatan fisik, kualitas hidup, pola hidup sehat dan persepsi dalam pengambilan resiko. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan strategi *coping* yang berfokus pada dukungan sosial untuk melihat aspek positif pada situasi kehidupan yang sulit. Dengan pemakaian strategi *coping* yang pas, optimisme secara tidak langsung akan berefek pada kualitas hidup seseorang. Dalam penelitian ini ditemukan juga bukti bahwa orang-orang yang optimis mempunyai kualitas hidup yang lebih tinggi juga dibanding orang yang memiliki optimisme rendah atau pesimis. Optimisme juga secara signifikan

dijelaskan dapat memengaruhi mental dan *physical well-being* seseorang dengan menerapkan pola hidup yang sehat seperti contoh dalam menerapkan perilaku adaptif yang tepat dan kemampuan dalam memecahkan masalah yang baik. Penelitian ini juga banyak menghubungkan manfaat optimisme dengan hal lain.

2.7.3 *Self-compassion and adaptive psychological functioning* oleh Kristin D. Neff, Kristin L. Kirkpatrick dan Stephanie S. Rude yang berasal dari Departemen Psikologi Pendidikan, University of Texas, University Station dan University of Eastern Kentucky. Penelitian ini dipublikasikan pada jurnal ilmiah yang bernama *Journal of Research in Personality* tepatnya pada 4 Mei 2006. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari *self-compassion* dengan kesehatan mental seseorang. Partisipan merupakan 91 orang sarjana yang terbagi menjadi 22 laki-laki dan 69 perempuan. Terdapat dua jenis penelitian yang masing-masing mengukur variabel psikologi yang berbeda. Kesimpulan pada penelitian ini adalah *self-compassion* memang berpengaruh pada kesehatan mental seseorang namun berkemungkinan besar untuk bersifat maladaptif juga sehingga dalam pengukurannya memerlukan elemen-elemen yang memiliki pengaruh besar pada munculnya *self-compassion* pada seseorang.

2.7.4 *Challenges faced by teachers when teaching learners with developmental disability* oleh Humphrey Alexander Udoba dari jurusan Master of Philosophy in Special Needs Education, Faculty of Educational Sciences, University of Oslo. Penelitian ini merupakan sebuah tesis untuk mendapatkan gelar master yang dibuat pada musim gugur tahun 2014. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan guru pendidikan khusus dalam memahami perkembangan ilmu disabilitas yang ada pada anak, untuk mengetahui metode pengajaran yang dipakai guru pendidikan khusus, untuk mengetahui

perbandingan aktivitas yang ada antara anak-anak di pendidikan khusus dengan anak-anak normal dan untuk mengetahui bentuk kerjasama orangtua dari anak berkebutuhan khusus bekerjasama dengan guru pendidikan khusus. Kesimpulan dari penelitian ini adalah secara umum guru pendidikan khusus merasa kesulitan dalam menerapkan metode pengajaran pada anak-anak berkebutuhan khusus karena rata-rata mereka tidak berasal dari program pendidikan khusus. Maka dari itu mereka merasa perlu adanya dukungan yang lebih tinggi dari pemerintah sehingga motivasi guru bisa bertambah. Selain itu penelitian ini juga menyimpulkan bahwa pentingnya kesetaraan perlakuan pada anak-anak berkebutuhan khusus yang ditempatkan dalam pendidikan inklusif.

2.7.5 *Special Education Teachers and Work Stress: Exploring The Competing Interests Model* oleh Larry Dean Bush Jr yang berasal dari Washington State University pada Mei 2010. Penelitian ini dibuat untuk memperoleh gelar doktor ilmu pendidikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi penyebab stres dan potensi terjadinya *burn-out* pada guru pendidikan khusus menggunakan The Competing Interest Model. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah guru pendidikan khusus senior atau disebut sebagai ‘veteran’ dalam penelitian ini, nyatanya lebih tahan terhadap tekanan yang didapat sehari-hari dibanding guru yang tergolong masih baru. Guru yang tergolong masih baru memang memiliki optimisme untuk belajar namun rata-rata hanya bertahan di awal saja sehingga kebanyakan mengaku kecemasan dan tingkat isolasi akan diri sendiri meningkat. Guru veteran dinilai lebih tenang dalam menghadapi masalah dan tau strategi *coping* mana yang harus dipakai saat menghadapi masalah sehingga mereka dinilai memiliki optimisme jangka panjang terhadap masa depan karir mereka.

2.7.6 *Self-Compassion in Clinical Practice* oleh Christopher K. Germer dan Kristin D. Neff yang berasal dari Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance dan University of Texas, Austin pada Agustus 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat *self-compassion* dalam ranah klinis. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Mindful Self-Compassion (MSC) Training yang dilakukan secara berkelompok selama 8 minggu, melalui jadwal pertemuan selama 2,5 jam per minggu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pentingnya kita untuk meluangkan waktu selama minimal 40 menit per hari untuk meluangkan waktu merelaksasikan pikiran dengan cara memikirkan hal-hal positif sehingga bisa lebih mengenal dan menerima keadaan diri sendiri. Penelitian ini juga menemukan perbedaan persepsi MSC Training antara laki-laki dan perempuan. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata laki-laki memandang latihan ini sebagai sesuatu yang akan membatasi dia dalam menerima suatu masalah, sedangkan beda halnya dengan perempuan yang bisa lebih memahami makna dari pentingnya MSC Training ini. Namun setelah dilakukan beberapa kali sesi, partisipan laki-laki akhirnya bisa lebih memahami bahwa latihan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi self-criticism yang kemungkinan tanpa disadari mereka lakukan setiap hari.

2.7.7 *Hubungan Self-compassion dengan Optimisme pada Penderita HIV/AIDS di Kota Makassar* oleh Malania S. Sumay pada tahun 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada penderita HIV/AIDS. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 49 penderita HIV/AIDS di kota Makassar. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala *self-compassion* dengan optimisme. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme pada penderita HIV/AIDS di kota Makassar. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang

dimiliki oleh penderita HIV/AIDS maka semakin tinggi pula optimisme yang dimilikinya.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Tipe pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitiannya berbentuk angka, atau data kualitatif yang dikuantifikasi (Rangkuti, 2015). Penelitian kuantitatif bertolak dari studi pendahuluan dari obyek yang diteliti (*preliminary study*) melalui fakta-fakta empiris untuk mendapatkan sesuatu yang benar-benar dapat digolongkan sebagai suatu masalah (Sugiyono, 2016). Penulis juga diharapkan membaca teori-teori yang relevan untuk menggali masalah yang telah ditemukan dengan baik. Setelah itu masalah dirumuskan secara spesifik dalam berbentuk kalimat pertanyaan. Untuk menjawab suatu rumusan masalah yang bersifat sementara atau hipotesis, selain membaca teori terkait penulis juga bisa membaca penemuan-penemuan pada penelitian yang relevan sebelumnya. Menurut Sugiyono (2016) proses penelitian kuantitatif bersifat linier, yang berarti langkah-langkahnya jelas mulai dari proses perumusan masalah, penentuan teori, pengembangan hipotesis, pengumpulan data, analisis data hingga pembuatan kesimpulan serta saran.

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian korelasional. Menurut Gay (dalam Sukardi, 2008) penelitian korelasional merupakan salah satu bagian dari penelitian *ex-post facto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan serta tingkat hubungan antar variabelnya. Dalam ranah psikologi, penelitian ini bertujuan untuk

menguji hubungan antar sejumlah variabel psikologis (Rangkuti, 2015). Pada fenomena sehari-hari, kemunculan suatu variabel psikologis biasanya diikuti dengan variabel psikologis lain sehingga dapat dihubungkan satu sama lain.

Penelitian korelasional memiliki tiga karakteristik penting yaitu pertama, variabel bersifat kompleks sehingga peneliti tidak memungkinkan untuk memanipulasi dan mengontrol variabel seperti dalam variabel eksperimen. Kedua, variabel memungkinkan untuk diukur secara intensif dalam lingkungan nyata. Ketiga, penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan derajat asosiasi yang signifikan (Sukardi, 2008).

Menurut Rangkuti (2015) hal selanjutnya yang dapat dilakukan adalah membuktikan bagaimana hubungan antar variabel-variabel itu melalui pengujian hipotesis statistik melalui teknik korelasi. Teknik ini dapat digunakan untuk menunjukkan besar atau kuatnya hubungan (melalui indeks korelasi) dan arah hubungan (melalui tanda positif atau negatif). Indeks korelasi positif (+) berarti hubungan antar dua variabel searah, yaitu apabila variabel X bertambah besar, maka variabel Y juga akan bertambah besar. Sedangkan tanda negatif (-) menunjukkan bahwa arah hubungan antar dua variabel berlawanan/bertolak belakang, yaitu apabila variabel X bertambah besar, maka variabel Y semakin kecil.

Jenis statistika yang dimaksudkan untuk menguji adanya hubungan antar gejala tersebut termasuk statistika inferensial, sehingga harus dikembangkan suatu hipotesis terlebih dahulu, baik hipotesis nol (H_0) maupun hipotesis alternatif (H_a). Biasanya H_0 pada teknik uji korelasi berbunyi: 'tidak ada hubungan antara variabel X dan variabel Y', sedangkan H_a berbunyi: 'ada hubungan antara variabel X dan variabel Y'. Korelasi dilambangkan dengan simbol r (Rangkuti, 2015).

Pengujian dengan teknik statistik korelasi dapat dilakukan terhadap beragam jenis data: nominal, ordinal, interval, rasio (Rangkuti, 2015). Dikarenakan variabel-variabel dalam penelitian ini adalah variabel psikologis yang tergolong sebagai data interval, maka jenis korelasi yang tepat digunakan adalah korelasi (r) *product-*

moment dari Pearson (*Pearson product-moment correlation*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta.

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.2.1 Definisi Konseptual Variabel

3.2.2.1 Definisi Konseptual Optimisme

Suatu keyakinan pada individu untuk berpikir positif dan realistis dalam memandang suatu masalah yang sedang ia alami saat ini maupun di masa mendatang sekalipun dalam kondisi terburuk.

3.2.2.2 Definisi Konseptual *Self-compassion*

Sikap mengasihi diri sendiri dengan menerima segala penderitaan atau peristiwa negatif yang sedang dialami dengan ikhlas.

3.2.3 Definisi Operasional Variabel

3.2.3.1 Definisi Operasional Optimisme

Optimisme adalah keyakinan diri akan terjadinya hal baik dibandingkan kemungkinan terjadinya hal buruk di masa depan yang diukur menggunakan skor yang diperoleh dari pengukuran terhadap aspek-aspek yang terdapat dalam optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008) yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. Menurut Carver, Scheier & Segerstorm (2010) semakin tinggi skor yang diperoleh, maka individu tersebut cenderung mempunyai kemampuan kuat dalam mengejar apa yang diimpikan, memilih strategi *coping* yang tepat dalam menghadapi suatu masalah serta dapat merencanakan dan mengatur perilakunya

sedemikian rupa untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Sedangkan jika semakin rendah skor yang diperoleh, maka individu tersebut cenderung lebih sering menganggap negatif kejadian-kejadian yang telah terjadi maupun yang belum terjadi pada hidupnya sehingga sering diliputi kelelahan, baik fisik maupun psikis sehingga akan lebih rentan terkena penyakit. Mereka juga mudah menyerah jika keadaan tidak berjalan sesuai yang mereka inginkan dan akan bingung untuk menanggapi karena mereka belum bisa untuk menentukan strategi *coping* yang tepat.

3.2.3.2 Definisi Operasional *Self-compassion*

Self-compassion adalah sikap menyayangi diri sendiri saat sedang menghadapi suatu peristiwa negatif dengan tidak menghakimi kekurangan yang ada pada diri, menyadari bahwa setiap individu tidak sempurna dan menerima segala kesulitan yang sedang dihadapi dengan sukarela dan secara sadar. Skor *self-compassion* diukur menggunakan skor yang diperoleh dari pengukuran terhadap aspek-aspek yang terdapat dalam *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*. Menurut Leary dkk (2010) semakin tinggi skor yang diperoleh, maka individu tersebut cenderung melihat segala masalah, kelemahan dan apa yang terjadi pada dirinya saat ini secara lebih bijak dan bertindak lebih mengasihi diri sendiri serta memperlakukan diri sendiri dengan penuh kehangatan dan pengertian. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh, maka individu tersebut cenderung sering merasa cemas, sering menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas apa yang telah terjadi pada dirinya dan berkemungkinan lebih tinggi terkena depresi.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah yang tergeneralisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi bukan hanya orang, juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh obyek/subyek itu.

Populasi dalam penelitian ini adalah guru SDLB negeri di Jakarta. Alasan pemilihan populasi ini dikarenakan berdasarkan *preliminary-study* yang telah dilakukan dalam bentuk wawancara, proses pengajaran pada ABK usia SD lebih sulit dibanding usia lainnya karena pada masa ini umumnya daya tangkap dan proses ABK dalam memahami peraturan yang diberikan masih belum berkembang sehingga guru SDLB membutuhkan kesabaran dan kemampuan yang ekstra dalam menghadapinya. Selain itu berdasarkan *preliminary-study* yang telah dilakukan dalam bentuk pencarian berita yang relevan dan melalui data dari Suku Dinas Pendidikan DKI Jakarta, terdapat ketimpangan jumlah SLB negeri dan swasta di DKI Jakarta, yaitu 8 SLB negeri dan 60 SLB swasta serta perbedaan biaya pendidikan yang relatif tinggi. Hal ini membuat sebagian besar orangtua peserta didik lebih berpihak ke SLB negeri yang membutuhkan lebih sedikit biaya dan pada akhirnya menimbulkan ketidakseimbangan antara jumlah guru SLB dan ABK di SLB negeri. Dengan adanya ketidakseimbangan ini tingkat stres dari guru SDLB negeri akan menjadi lebih tinggi dibandingkan guru SDLB swasta sehingga tingkat *self-compassion* dan optimisme nya akan terlihat lebih jelas.

Populasi pada penelitian ini sebanyak 120 orang yang tersebar dari empat SDLB negeri di Jakarta, yaitu SDLB Negeri 1 Jakarta Pusat, SDLB Negeri 2 Jakarta Selatan, SDLB Negeri 3 Jakarta Timur, SDLB Negeri 4 Jakarta Utara dan SDLB Negeri 6 Jakarta Barat.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel yang tidak representatif terhadap setiap anggota populasi tidak dapat digeneralisasikan untuk menjelaskan sifat populasi dimana sampel tersebut diambil. Maka dari itu keberadaan sampel yang representatif sangat penting dalam suatu penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah guru SDLB negeri di Jakarta dengan beberapa karakteristik sampel.

Berdasarkan Sugiyono (2016) untuk penentuan sampel dengan jumlah populasi 120 dan taraf signifikansi 5% adalah 89 orang. Namun dikarenakan terbenturnya jadwal pengambilan data dengan jadwal akademik yang dimiliki guru-guru SDLB serta mengenai kriteria sampel yang penulis tetapkan, sampel yang bisa didapat hanya sebanyak 70 orang. Maka dari itu hal ini akan penulis masukan ke keterbatasan penelitian.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan penulis adalah *non-probability sampling*, yaitu teknik yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Secara lebih rinci menggunakan jenis *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2016). Karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu:

1. Aktif mengajar dan berdomisili di Jakarta

Alasan pemilihan sampel untuk diharuskan aktif mengajar sehingga sudah terbiasa dengan aktivitas di lapangan serta berdomisili di Jakarta untuk kesesuaian dengan fenomena yang terjadi.

2. Menangani ABK lebih dari satu disabilitas.

Hal ini dikarenakan penulis berasumsi bahwa semakin banyak jenis disabilitas yang ditangani, maka tingkat *self-compassion* dan optimisme nya akan semakin terlihat pada saat kondisi dibawah tekanan.

Penulis memutuskan untuk menggunakan teknik ini supaya ruang lingkup hasil penelitian tidak terlalu menyeluruh sehingga untuk kedepannya bisa digunakan untuk keperluan di bidang lain dengan lebih efisien.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah pemberian kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta atau kebenaran yang perlu dijawab oleh responden (Anwar, 2009). Kuesioner yang akan diberikan menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2016) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Fenomena sosial ini kemudian ditetapkan secara spesifik oleh peneliti dan kemudian disebut sebagai variabel penelitian. Jawaban setiap instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Penulis mendatangi SDLB yang telah ditetapkan sebelumnya pada saat *preliminary-study*. Lalu penulis mengecek ulang keadaan populasi dan sampel di SDLB yang telah didatangi dengan mencari informasi melalui pihak sekolah seperti kepala sekolah dan bagian tata usaha (TU). Setelah semua sudah sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan sebelumnya, penulis kemudian mengurus perizinan untuk melakukan penelitian di SDLB tersebut. Lalu setelah perizinan disetujui oleh pihak sekolah, penulis menetapkan waktu penelitian dengan cara menyesuaikan jadwal akademik yang dimiliki oleh pihak sekolah. Penulis juga

memberikan *briefing* mengenai teknis pemberian kuesioner kepada pihak sekolah. Dikarenakan terbentur padatnya jadwal akademik guru pada SDLB yang telah ditetapkan menjadi sampel, maka dalam penelitian ini pihak sekolah meminta penulis untuk menitipkan kuesionernya di sekolah dan mengambilnya kembali jika sudah selesai. Sebelum penulis menitipkan kuesioner penelitian, penulis melakukan *briefing* lagi mengenai prosedur pengisian kuesioner untuk meminimalisir kesalahan. Penggunaan kuesioner ini memiliki beberapa kelebihan yaitu sangat cocok digunakan untuk jumlah responden yang cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas, serta efisien dalam hal waktu. Penulis menggunakan dua instrumen yaitu instrumen optimisme dan instrumen *self-compassion*.

3.4.1 Instrumen Penelitian

3.4.1.1 Instrumen Optimisme

Skala optimisme yang digunakan oleh penulis diadaptasi dari Alfiyani (2017) dimana disusun berdasarkan tiga aspek optimisme dari Seligman (2006) mengenai bagaimana individu memandang suatu masalah atau peristiwa yang berhubungan erat dengan *explanatory style*, yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. Namun dikarenakan subjek dari penelitian Alfiyani (2017) adalah guru honorer, maka penulis akan mengubah beberapa item untuk disesuaikan dengan subjek penelitian ini yaitu guru SLB. Pada instrumen ini penulis tidak melakukan proses *translation* ataupun *back-translation* dikarenakan instrumen asli sudah berbahasa Indonesia. Selanjutnya penulis melakukan *expert judgement* kepada dua dosen Psikologi yang ahli di bidangnya. Kemudian setelah merevisi beberapa item, penulis diperbolehkan untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner ini. Berikut penjelasan dari tiga aspek optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2006):

1. Permanence

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang suatu masalah atau peristiwa sebagai sesuatu yang bersifat sementara atau menetap. Individu yang optimis akan melawan ketidakberdayaan dari peristiwa negatif

yang mereka rasakan dan percaya bahwa penyebab dari peristiwa tersebut hanya bersifat sementara.

2. *Pervasiveness*

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang penyebab dari suatu masalah atau peristiwa sebagai sesuatu yang terjadi secara spesifik atau menggeneralisasi. Individu yang optimis akan memandang penyebab tersebut sebagai sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan individu yang pesimis sebaliknya.

3. *Personalization*

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang penyebab dari suatu masalah atau peristiwa sebagai sesuatu yang berasal dari dalam dirinya atau dari luar dirinya. Individu yang optimis akan memberikan penghargaan terhadap dirinya dengan meyakini sebab peristiwa baik berasal dari dalam dirinya sedangkan peristiwa buruk dari luar diri. Mereka juga akan mengapresiasi dirinya atas peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu mereka juga tidak mudah menyalahkan diri sendiri saat mengalami kegagalan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disajikan *blueprint* dengan variabel optimisme sebagai berikut:

Tabel 3. 1 *Blueprint* skala Optimisme

Aspek	Indikator	Item	Item	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Permanence</i>	Meyakini bahwa kejadian buruk berlangsung sementara	1, 22	9	3
	Melawan ketidakberdayaan	2, 19	20, 4	4
<i>Pervasiveness</i>	Memberikan penjelasan yang spesifik ketika menghadapi suatu peristiwa buruk	3, 18	28, 25	4
	Memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi suatu peristiwa yang baik	5, 23, 17	29	4
<i>Personalization</i>	Meyakini suatu peristiwa baik disebabkan oleh faktor dalam diri	6	10, 16	3
	Meyakini suatu peristiwa buruk disebabkan oleh faktor luar	7, 14	21	3

Aspek	Indikator	Item	Item	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Personalization</i>	Tidak menyalahkan diri saat mengalami kegagalan	8, 26, 13	30, 24	5
	Menghargai diri saat mengalami keberhasilan	11, 27, 12	15	4
TOTAL		18	12	30

Instrumen menggunakan empat variasi respon jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Item-item pada masing-masing aspek terbagi menjadi item *favorable* dan item *unfavorable*. Item *favorable* adalah item yang isinya mendukung, memihak atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur, sedangkan item *unfavorable* adalah item yang isinya tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur. Berikut akan disajikan penilaian instrumen optimisme:

Tabel 3. 2 Skoring Skala Optimisme

Respon Jawaban	Skor	
	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.4.1.2 Instrumen *Self-compassion*

Skala *self-compassion* yang digunakan oleh penulis diadaptasi dari Neff (2003) dimana disusun berdasarkan aspek *self-compassion* dari dua kutub perilaku yaitu *compassionate* dan *uncompassionate* dari teori miliknya sendiri. Perilaku *compassionate* berupa *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sedangkan perilaku *uncompassionate* berupa *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*. Instrumen skala asli *self-compassion* ber-bahasa Inggris, maka penulis melakukan proses *translate* dan *back-translate* melalui salah satu lembaga penerjemah tersumpah. Setelah itu penulis melakukan tahap *expert-judgement* pada dua dosen Psikologi yang ahli di bidangnya. Kemudian setelah merevisi beberapa item, penulis akhirnya diperbolehkan untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner ini. Berikut penjelasan mengenai enam aspek *self-compassion* yang mewakili dua kutub, yaitu:

1. *Self-kindness*

Aspek ini berarti bersikap hangat dan pengertian pada diri sendiri ketika kita menderita, gagal atau mempunyai kekurangan dibanding dengan menyalahi diri sendiri secara berlebihan. *Self-kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan. (Neff K. , 2003)

2. *Common-humanity*

Aspek ini berkaitan dengan menyadari bahwa manusia tidak sempurna yang tidak luput dari kesalahan. Kita harus menyadari bahwa kita tidak sendiri dalam ketidaksempurnaan ini. Menurut Neff (2003) dengan menyadari bahwa kita tidak sendirian serta kesalahan atau masalah adalah hal yang manusiawi dapat mengurangi perasaan terisolasi dan akhirnya menggunakan *coping* yang adaptif.

3. *Mindfulness*

Aspek ini berarti mengarahkan segala emosi dan penderitaan yang sedang dialami sebagai apa adanya, tanpa supresi atau menghindar (Neff, 2003). Berpikir secara *mindfulness* diartikan sebagai berpikir secara sadar dan logis, yang berarti membutuhkan konsentrasi yang terhindar dari emosi dan perasaan negatif yang sedang dirasakan.

4. *Self-judgement*

Aspek ini merupakan lawan dari aspek *self-kindness* yang berarti sikap merendahkan atau mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada dalam diri dan kegagalan yang dialami (Neff, 2003). *Self-judgement* terjadi secara natural, sehingga terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya memiliki *self-judgement* yang berasal dari rasa sakit atas kegagalan yang diderita.

5. *Isolation*

Aspek ini merupakan lawan dari aspek *common-humanity* dimana berarti sikap saat merasa sendiri dan terpisah dari orang lain dan cenderung merasa orang lain dapat mencapai sesuatu yang lebih mudah dari dirinya. (Neff K. , 2003)

6. *Over-identification*

Aspek ini merupakan lawan dari aspek *mindfulness* dimana berarti sikap saat kita menilai sesuatu yang telah terjadi atau belum terjadi secara berlebihan. Sikap ini membuat pikiran kita tidak tenang karena cenderung terus berprasangka negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disajikan *blueprint* dengan variabel *self-compassion* sebagai berikut:

Tabel 3. 3Blueprint skalaSelf-compassion

No.	Aspek	Indikator	Item	Total
1	<i>Self-kindness</i>	Kecenderungan seseorang untuk merespon secara emosional, untuk peduli dan memahami diri sendiri	5, 12, 19, 23, 26	5
2	<i>Common- humanity</i>	Pemahaman kognitif pada seseorang bahwa semua orang pernah mengalami kegagalan, pernah membuat kesalahan dan memiliki kekurangan	3, 7, 10, 15	4

No.	Aspek	Indikator	Item	Total
3	<i>Mindfulness</i>	Keterlibatan seseorang pada kesadaran terhadap kejadian masa sekarang secara jelas dan dengan cara yang seimbang, sehingga seseorang tidak menghindar maupun terhanyut dalam aspek diri maupun aspek kehidupan yang tidak disenangi	9, 14, 17, 22	4
4	<i>Self-judgement</i>	Perilaku mengkritik secara keras atau menghakimi diri ketika menghadapi situasi sulit	8, 11, 16, 21	5

No.	Aspek	Indikator	Item	Total
5	<i>Isolation</i>	Pemikiran irasional seseorang yang menyebabkan perasaan keterpisahan yang kuat	4, 13, 18, 25	4
6	<i>Over-identification</i>	Perasaan terhanyut terlalu dalam oleh kisah menyakitkan yang dialami oleh seseorang di masa lalunya	2, 6, 20, 24	4
TOTAL				26

Instrumen menggunakan lima variasi respon jawaban, yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (J) dan Tidak Pernah (TP). Item-item pada masing-masing aspek terbagi menjadi item *favorable* dan item *unfavorable*. Namun khusus untuk aspek *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification* skor akan di *reverse*. Berikut akan disajikan penilaian instrumen *self-compassion*:

Tabel 3.4 SkoringSkala Self-compassion

Respon Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

3.5 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan dengan tujuan untuk menentukan validitas dan reliabilitas pada instrumen yang akan digunakan. Uji reliabilitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran yang dilakukan secara berulang yang nantinya akan menghasilkan informasi yang sama, sedangkan uji validitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran oleh instrumen dapat mengukur atribut apa yang seharusnya diukur. Uji reliabilitas dan validitas ini menggunakan Model Rasch yang diproses melalui aplikasi Winsteps.

Alasan pemilihan dengan Model Rasch dikarenakan skor yang dihasilkan bukan lagi skor mentah melainkan skor murni yang bebas dari *error* dan pemodelan Rasch telah memenuhi pengukuran yang objektif dan menghasilkan data yang terbebas dari pengaruh jenis subjek, karakteristik penilai dan karakteristik alat ukur (Sumintono & Widhiarso, 2014). Uji coba instrumen dilakukan pada subjek dengan kriteria guru SDLB negeri.

Validitas dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2016). Menurut Sumintono & Widhiarso (2014) uji validitas pada penelitian ini menggunakan kriteria Model Rasch yang berlaku yaitu:

- a. Menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap butir soal dan dibandingkan dengan jumlah SD (*Standar Deviation*) dan Mean. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan SD maka butir soal tersebut tidak dapat digunakan
- b. Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima: $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
- c. Nilai *Outfit Z-Standard* (ZTSD) yang diterima: $-2,0 < \text{ZTSD} < +2,0$
- d. Nilai *Point Measure Correlation* (Pt Mean Corr): $0,4 < \text{Pt Mean Corr} < 0,85$

Pada penelitian ini, uji validitas menggunakan kriteria a yaitu menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap butir soal dan dibandingkan dengan jumlah SD (*Standar Deviation*) dan Mean. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan SD maka butir soal tersebut tidak dapat digunakan.

Reliabilitas mengacu pada instrumen yang dapat menghasilkan data yang sama walaupun telah digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini uji reliabilitas menggunakan kriteria Model Rasch yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Kaidah reliabilitas model Rasch

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91 – 0,94	Bagus Sekali
0,81 – 0,90	Bagus
0,67 – 0,80	Cukup

3.5.1 Uji Coba Instrumen Optimisme

Skala optimisme merupakan skala unidimensi karena memiliki *variance raw score* sebesar 41,2%. Skala unidimensi berarti hasil dari skala tersebut diperoleh berdasarkan skor total, bukan dari perhitungan tiap dimensi. Pada proses uji coba instrumen ini akan dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk mendapatkan item-item soal yang gugur. Proses perhitungan validitas dan reliabilitas dilakukan secara terpisah. Uji validitas item optimisme dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. 6 Hasil uji validitas skala optimisme

Dimensi	Indikator	Item Gugur	Item yang dapat digunakan	Total
<i>Permanence</i>	Meyakini bahwa kejadian buruk berlangsung sementara	-	1, 22, 9	3
	Melawan ketidakberdayaan	4	2, 19, 20	3
<i>Pervasiveness</i>	Memberikan penjelasan yang spesifik ketika menghadapi suatu peristiwa buruk	18	3, 28, 25	3

Dimensi	Indikator	Item Gugur	Item yang dapat digunakan	Total
	Memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi suatu peristiwa yang baik	-	5, 23, 17, 29	4
<i>Personalization</i>	Meyakini suatu peristiwa baik disebabkan oleh faktor dalam diri	6	10, 16	2
	Meyakini suatu peristiwa buruk disebabkan oleh faktor luar	-	7, 14, 21	3
	Tidak menyalahkan diri saat mengalami kegagalan	-	8, 26, 13, 30, 24	5

Dimensi	Indikator	Item Gugur	Item yang dapat digunakan	Total
<i>Personalization</i>	Menghargai diri saat mengalami keberhasilan	-	11, 27, 12, 15	4
	TOTAL	3		27

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan maka terdapat 27 butir item yang valid adapun item yang gugur adalah item ke-4, item ke-6, item ke-18.

Tabel 3. 7 Hasil uji reliabilitas skala optimisme

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
Optimisme	0,93	Bagus Sekali

Berdasarkan uji reliabilitas maka dapat diketahui bahwa reliabilitas skala optimisme termasuk dalam kriteria bagus sekali dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,93.

3.5.2 Uji Coba Instrumen *Self-compassion*

Skala optimisme merupakan skala unidimensi karena memiliki *variance raw score* sebesar 32,8%. Skala unidimensi berarti hasil dari skala tersebut diperoleh berdasarkan skor total, bukan dari perhitungan tiap dimensi. Pada proses uji coba instrumen ini akan dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk mendapatkan item-item soal yang gugur. Proses perhitungan validitas dan reliabilitas dilakukan secara terpisah. Uji validitas item optimisme dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. 8 Hasil uji validitas skala *self-compassion*

Dimensi	Item Gugur	Item yang dapat digunakan	Total
<i>Self kindness</i>	-	5, 12, 19, 23, 26	5
<i>Common humanity</i>	3, 15, 7	10	1
<i>Mindfulness</i>	-	9, 14, 17, 22	4
<i>Self judgment</i>	-	1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Isolation</i>	-	4, 13, 18, 25	4
<i>Over identification</i>	24	2, 6, 20	3
TOTAL	4		22

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan terdapat 22 item valid adapun 4 item gugur dalam uji validitas ini antara lain item ke-15, item ke-24, item ke-3 dan item ke-7.

Tabel 3. 9 Hasil uji reliabilitas skala *self-compassion*

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>Self Compassion</i>	0, 81	Bagus

Berdasarkan uji reliabilitas maka dapat diketahui bahwa reliabilitas skala *self-compassion* termasuk dalam kriteria bagus dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,81.

3.6 Analisis Data

3.6.1 Uji Statistik

Pada penelitian ini proses penganalisisan data menggunakan aplikasi Winsteps 3.73 dan analisis hipotesis menggunakan aplikasi SPSS 16.0.

3.6.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengukur data sampel apakah berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Rangkuti, 2015). Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan rumus kolmogrov-smirnov.

3.6.1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Jika *p-linearity* lebih kecil dari α (0,005) dan *p-deviation from linearity* lebih besar dari α (0,05) maka kedua variabel tersebut dapat dikatakan bersifat linear antara satu sama lain atau dapat disebut sebagai linear murni (Widhiarso, 2014).

3.6.1.3 Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk menunjukkan hubungan timbal balik antara kedua variabel (Rangkuti, 2015). Pada penelitian ini uji korelasi menggunakan korelasi *Pearson product moment*.

3.7 Hipotesis Statistik

Ho : $r = 0$

Ha : $r \neq 0$

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* terhadap optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* terhadap optimisme pada guru SDLB Negeri di Jakarta

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Subyek Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan beberapa data demografis dari data responden di kuesioner yang disebar oleh penulis terhadap 70 orang guru SDLB negeri. Data demografis yang harus dilengkapi berupa jenis kelamin, usia, pengalaman mengajar, pendidikan terakhir, penghasilan dan status pernikahan dan jenis disabilitas yang ditangani. Data diambil untuk menjelaskan keadaan demografis responden.

4.1.1 Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

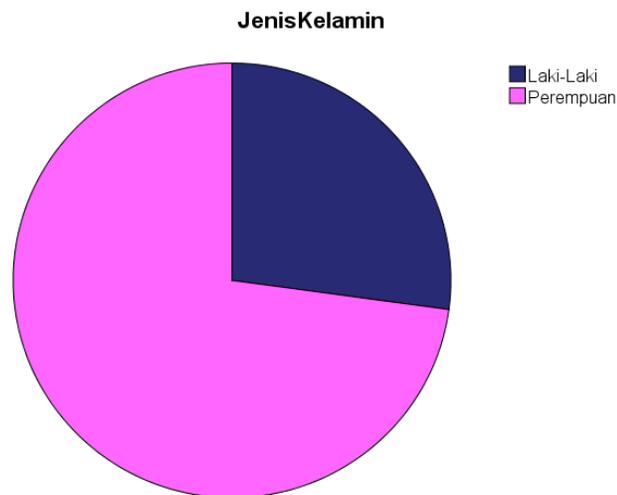
Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	19	27,1%
Perempuan	51	72,9%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah responden penelitian sebanyak 70 orang yang terdiri dari 19 orang (27,1%) laki-laki dan 51 orang (72,9%) perempuan. Maka dapat disimpulkan responden dalam penelitian ini didominasi oleh

perempuan. Data distribusi subyek penelitian dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut:



Gambar 4. 1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian

Sumber: SPSS versi 16

4.1.2 Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

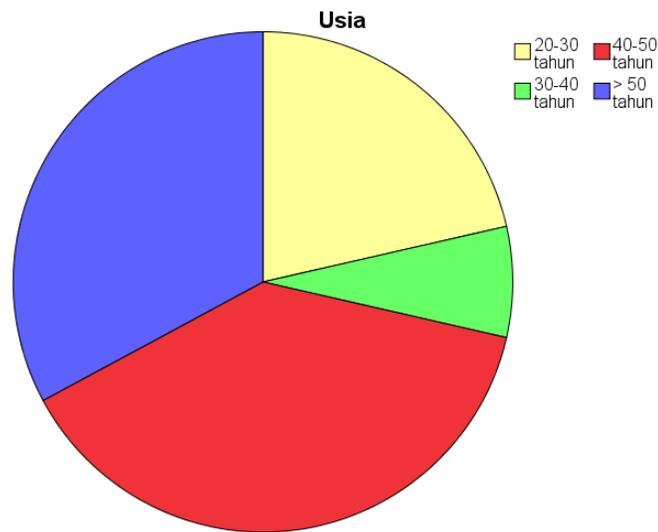
Gambaran subyek penelitian berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian

Usia	Frekuensi	Persentase
20-30	15	21,4%
30-40	5	7,1%
40-50	27	38,6%
> 50	23	32,9%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa usia responden yang ada dalam penelitian ini didominasi oleh usia 40-50 tahun yaitu sebanyak 27 orang (38,6%).

Kemudian disusul oleh usia diatas 50 tahun yaitu sebanyak 23 orang (32,9%), usia 20-30 tahun yaitu sebanyak 15 orang (21,4%) dan usia 30-40 tahun yaitu sebanyak 5 orang (7,1%). Data distribusi usia subyek penelitian dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut:



Gambar 4. 2 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian

Sumber: SPSS versi 16

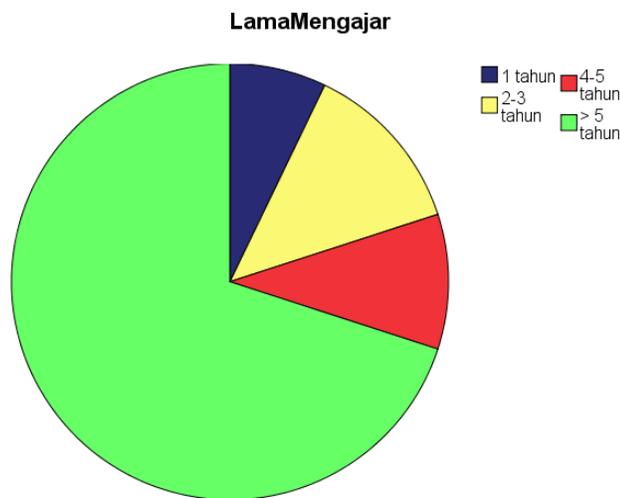
4.1.3 Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Pengalaman Mengajar

Gambaran subyek penelitian berdasarkan pengalaman mengajar adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Data Distribusi Pengalaman Mengajar Subyek Penelitian

Lama Mengajar	Frekuensi	Persentase
1 tahun	5	7,1%
2-3 tahun	9	12,9%
4-5 tahun	7	10%
> 5 tahun	49	70%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini didominasi oleh kalangan lama yang memiliki pengalaman mengajar lebih dari 5 tahun yaitu sebanyak 49 orang (70%), kemudian disusul oleh kalangan yang memiliki pengalaman mengajar 2-3 tahun yaitu sebanyak 9 orang (12,9%), kalangan yang memiliki pengalaman mengajar 4-5 tahun yaitu sebanyak 7 orang (10%) dan kalangan baru yang memiliki pengalaman mengajar 1 tahun yaitu sebanyak 5 orang (7,1%). Data distribusi pengalaman mengajar subyek penelitian dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4.3 berikut:



Gambar 4. 3Data Distribusi Pengalaman Mengajar Subyek Penelitian

Sumber: SPSS versi 16

4.1.4 Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Gambaran subyek penelitian berdasarkan pendidikan terakhir adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Data Distribusi Pendidikan Terakhir Subyek Penelitian

Jenjang Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMA	-	-
Diploma	-	-
S1	65	92,9%
S2	5	7,1%
S3	-	-
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa pendidikan terakhir yang dimiliki oleh responden pada penelitian ini didominasi oleh lulusan S1 yaitu sebanyak 65 orang (92,9%), kemudian baru disusul oleh lulusan S2 yaitu sebanyak 5 orang (7,1%). Data distribusi pendidikan terakhir subyek penelitian dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4.4 berikut:



Gambar 4. 4 Data Distribusi Pendidikan Terakhir Subyek Penelitian

Sumber: SPSS versi 16

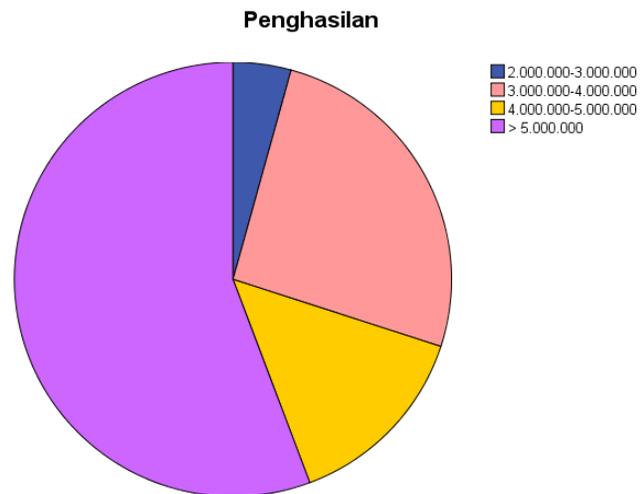
4.1.5 Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Penghasilan

Gambaran subyek penelitian berdasarkan penghasilan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Data Distribusi Penghasilan Subyek Penelitian

Penghasilan	Frekuensi	Persentase
2.000.000-3.000.000	3	4,3%
3.000.000-4.000.000	18	25,7%
4.000.000-5.000.000	10	14,3%
> 5.000.000	39	55,7%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini didominasi oleh kalangan yang mendapatkan penghasilan lebih dari Rp.5.000.000,- yaitu sebanyak 39 orang (55,7%), kemudian disusul oleh kalangan yang mendapatkan penghasilan dari Rp.3.000.000,- sampai dengan Rp.4.000.000,- yaitu sebanyak 18 orang (25,7%), kalangan yang mendapatkan penghasilan dari Rp.4.000.000,- sampai dengan Rp.5.000.000,- yaitu sebanyak 10 orang (14,3%) dan kalangan yang mendapatkan penghasilan dari Rp.2.000.000,- sampai dengan Rp.3.000.000,- yaitu sebanyak 3 orang (4,3%). Data distribusi penghasilan subyek penelitian dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4.5 berikut:



Gambar 4. 5 Data Distribusi Penghasilan Subyek Penelitian

Sumber: SPSS versi 16

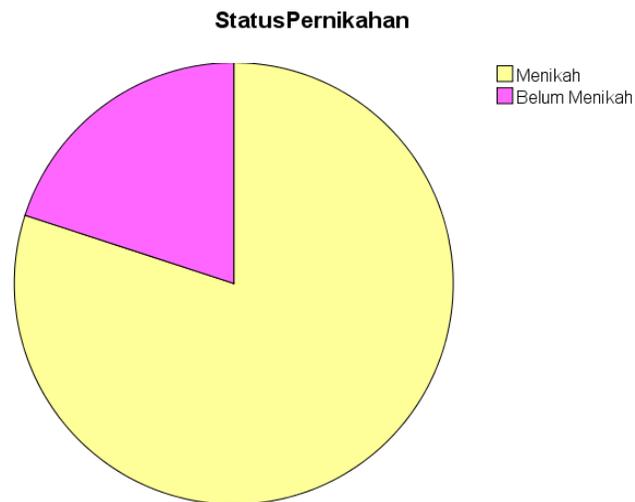
4.1.6 Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan

Gambaran subyek penelitian berdasarkan penghasilan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6Data Distribusi Status Pernikahan Subyek Penelitian

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase
Menikah	56	80%
Belum Menikah	14	20%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagian besar telah menikah yaitu sebanyak 56 orang (80%) dan sisanya 14 orang yang belum menikah yaitu sebanyak 14 orang (20%). Data distribusi status pernikahan subyek penelitian dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4.6 berikut:



Gambar 4. 6 Data Distribusi Status Pernikahan Subyek Penelitian
 Sumber: SPSS versi 16

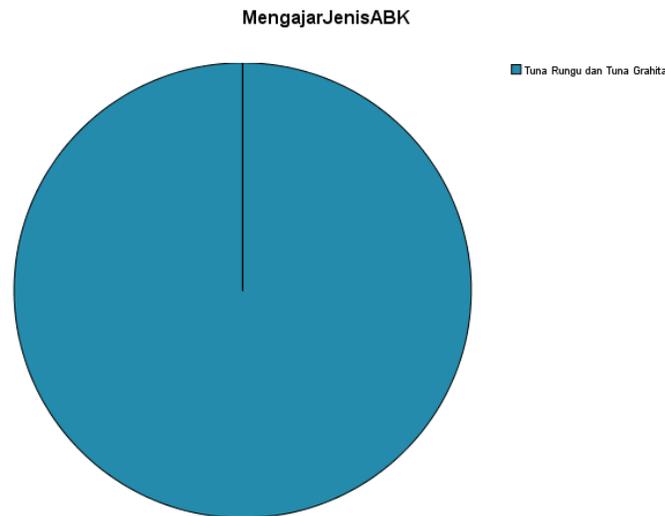
4.1.7 Deskripsi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Disabilitas yang ditangani

Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenis disabilitas yang ditangani adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 7Data Distribusi Jenis Disabilitas yang ditangani Subyek Penelitian

Jenis Disabilitas	Frekuensi	Persentase
Tuna Rungu dan Tuna Grahita	70	100%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini seluruhnya menangani ABK yang memiliki disabilitas tuna rungu dan tuna grahita. Data distribusi status pernikahan subyek penelitian dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4.7 berikut:



Gambar 4. 7Data Distribusi Jenis Disabilitas yang ditanganiSubyek Penelitian

Sumber: SPSS versi 16

4.2 Prosedur Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Tahap pertama yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah pencarian fenomena yang terjadi melalui beberapa sumber yaitu portal berita *online*, surat kabar, artikel ilmiah dan jurnal ilmiah. Setelah membaca beberapa fenomena, penulis pun memutuskan untuk melakukan penelitian pada ranah pendidikan, yaitu lebih tepatnya pada guru. Selanjutnya penulis berdiskusi dengan dosen pembimbing terkait dengan hal ini dan kemudian beliau menyarankan untuk melakukan penelitian pada guru SDLB. Setelah subyek penelitian ditentukan, penulis berniat untuk mencari variabel psikologis yang tepat dengan melakukan *preliminary-study* ke beberapa SDLB. *Preliminary-study* dilakukan dalam bentuk wawancara kepada tiga orang guru SDLB negeri dan satu orang guru SDLB swasta dengan tujuan supaya ada suatu perbandingan keadaan.

Tahapan selanjutnya ialah pemilihan variabel psikologis dan penentuan instrumen yang digunakan untuk penelitian. Hal ini dilakukan dengan cara berdiskusi

kembali dengan dosen pembimbing mengenai penelitian-penelitian ilmiah sebelumnya tentang guru SDLB serta hasil wawancara yang telah dilakukan. Pada akhirnya terpilih dua variabel psikologis yang akan diteliti yaitu *self-compassion* sebagai variabel bebas dan optimisme sebagai variabel terikat. Kemudian untuk skala *self-compassion* penulis menggunakan skala yang sudah ada dari Neff (2013) dan untuk skala optimisme penulis mengadaptasi skala milik Alfiani (2017) yang merupakan alumnus Psikologi UNJ tahun 2017 yang dibuat berdasarkan teori dari Seligman (2006). Namun dikarenakan skala asli *self-compassion* ber-bahasa Inggris, maka penulis melakukan proses *translate* dan *back-translate* melalui salah satu lembaga penerjemah tersumpah di Jakarta. Selain itu telah ditentukan juga untuk memfokuskan penelitian pada guru SDLB negeri di Jakarta saja.

Tahap ketiga adalah proses *expert-judgement* pada dua dosen Psikologi yang ahli dalam bidangnya dan juga pelaksanaan uji keterbacaan. Uji keterbacaan yang terdiri dari pengecekan validitas muka, validitas isi dan validitas konstruk dilakukan pada 4 orang guru SDLB di Jakarta Selatan.

Tahap keempat adalah pembuatan izin dan pelaksanaan uji coba pada 30 guru SDLB Negeri 2 Jakarta Selatan. Hasil dari uji coba ini kemudian didapatkan item-item pernyataan yang valid yang dapat digunakan untuk pengumpulan data final.

Tahap kelima adalah penyusunan instrumen final, serta perizinan dan pengambilan data final. Penulis mendatangi langsung empat SDLB yang ada di Jakarta yaitu SDLB Negeri 1, SDLB Negeri 3, SDLB Negeri 4 dan SDLB Negeri 6 untuk melakukan perizinan serta mendapatkan data populasi guru SDLB disana untuk keperluan penentuan jumlah sampel yang akan digunakan dalam pengambilan data final.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data final dilakukan pada tanggal bulan Mei hingga Juni 2018. Instrumen yang digunakan adalah skala final *self-compassion* dan optimisme yang sudah direvisi dan valid. Proses penyebaran kuesioner dilakukan secara dititipkan dan

diambil dikemudian hari dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian bertepatan dengan rapat akhir tahun para guru dan juga pengisian rapot kenaikan kelas murid sehingga guru-guru SDLB beralasan tidak memiliki waktu untuk mengisi kuesioner dengan metode klasikal. Dalam pengambilan data final ini penulis berhasil mengumpulkan responden sebanyak 70 orang guru SDLB yang kriterianya telah memenuhi dalam penelitian.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

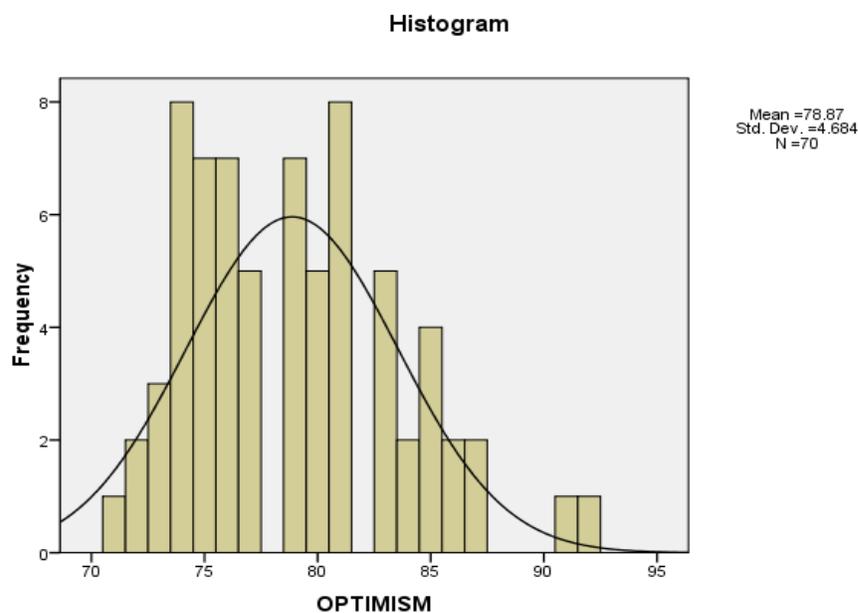
4.3.1 Data Deskriptif Optimisme

Variabel optimisme diukur menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari Alfiani (2017) yang disusun berdasarkan teori Seligman (2006). Skala ini berisi sebanyak 30 butir item diisi oleh 70 responden. Berdasarkan persebaran data tersebut diperoleh data yang dapat dilihat dari tabel 4.8 berikut:

Tabel 4. 8Data Deskriptif Optimisme

Statistik	Nilai pada <i>output</i>
Mean	78,87
Median	79
Modus	74
Standar Deviasi	4,68
<i>Varians</i>	21,94
<i>Range</i>	21
Nilai minimum	71
Nilai maksimum	92
Sum	5521

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, data deskriptif optimisme terdiri dari mean sebesar 78,87; median sebesar 79; modus sebesar 74; standar deviasi sebesar 4,68; varians sebesar 21,94; range sebesar 21; nilai minimum sebesar 71; nilai maksimum sebesar 92 dan sum sebesar 5521. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.8:



Gambar 4. 8Histogram Data Deskriptif Optimisme

Sumber: SPSS versi 16

4.3.1.1 Kategorisasi Skor Optimisme

Kategorisasi variabel optimisme terbagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Penentuan kategorisasi ini dilakukan dengan menggunakan model SPSS. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategorisasi skor optimisme:

Rendah jika : $X < \text{mean}$

$$X < 78,87$$

Tinggi jika : $X > \text{mean}$

$$X \geq 78,87$$

Tabel 4. 9Kategorisasi Skor Optimisme

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 78,87$	33	47,14%
Tinggi	$X \geq 78,87$	37	52,85%
Total		70	100%

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, didapatkan data optimisme pada guru SDLB Negeri sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 37 orang (52,85%) sedangkan yang berada pada kategori rendah sebanyak 33 orang (47,14%). Jadi kesimpulannya, guru SDLB negeri di Jakarta memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Berdasarkan Carver, Scheier & Segerstorm (2010) semakin tinggi skor optimisme yang diperoleh berarti mereka tergolong memiliki kemampuan kuat dalam mengejar apa yang diimpikan, dapat memilih strategi *coping* yang tepat dalam menghadapi suatu masalah serta dapat merencanakan dan mengatur perilakunya sedemikian rupa untuk mendapatkan apa yang diinginkan.

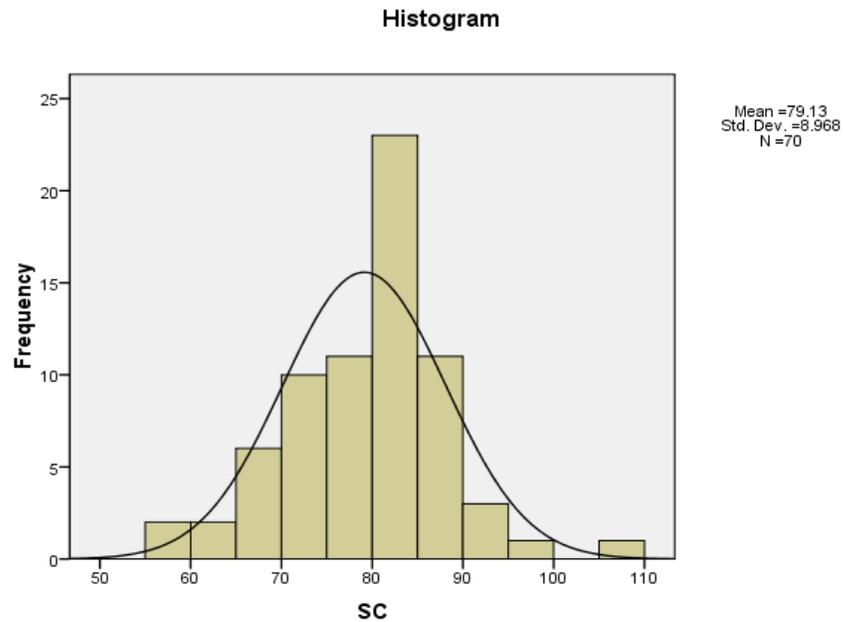
4.3.2 Data Deskriptif *Self-compassion*

Variabel *self-compassion* diukur menggunakan alat ukur *self-compassion* yang disusun berdasarkan teori Neff (2013). Pada alat ukur ini terdapat 22 butir item yang diisi oleh 70 responden. Hasil pengambilan data dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4. 10 Data Deskriptif *Self-compassion*

Statistik	Nilai pada <i>output</i>
Mean	79,13
Median	81
Modus	81
Standar Deviasi	8,96
<i>Varians</i>	80,43
<i>Range</i>	50
Nilai minimum	58
Nilai maksimum	108
Sum	5539

Berdasarkan tabel 4.10 diatas, data deskriptif *self-compassion* terdiri dari mean sebesar 79,13; median sebesar 81; modus sebesar 81; standar deviasi sebesar 8,96; varians sebesar 80,43; range sebesar 50; nilai minimum sebesar 58; nilai maksimum sebesar 108 dan sum sebesar 5539. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.9:



Gambar 4. 9Histogram Data Deskriptif *Self-compassion*

Sumber: SPSS versi 16

4.3.2.1 Kategorisasi Skor *Self-compassion*

Kategorisasi variabel *self-compassion* terbagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Penentuan kategorisasi ini dilakukan dengan menggunakan model SPSS. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategorisasi skor *self-compassion*:

Rendah jika : $X < \text{mean}$

$$X < 79,13$$

Tinggi jika : $X > \text{mean}$

$$X \geq 79,13$$

Tabel 4. 11Kategorisasi Skor *Self-compassion*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 79,13$	31	44,3%
Tinggi	$X \geq 79,13$	39	55,7%
Total		70	100%

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, didapatkan data *self-compassion* pada guru SDLB Negeri sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 39 orang (55,7%) yang berada pada kategori tinggi, sedangkan terdapat 31 orang (44,3%) berada pada kategori rendah yang berada pada kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan guru SDLB negeri di Jakarta memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Hal ini berarti menurut Leary dkk (2007) mereka cenderung melihat segala masalah, kelemahan dan apa yang terjadi pada dirinya saat ini secara lebih bijak dan bertindak lebih mengasihi diri sendiri serta memperlakukan diri sendiri dengan penuh kehangatan dan pengertian.

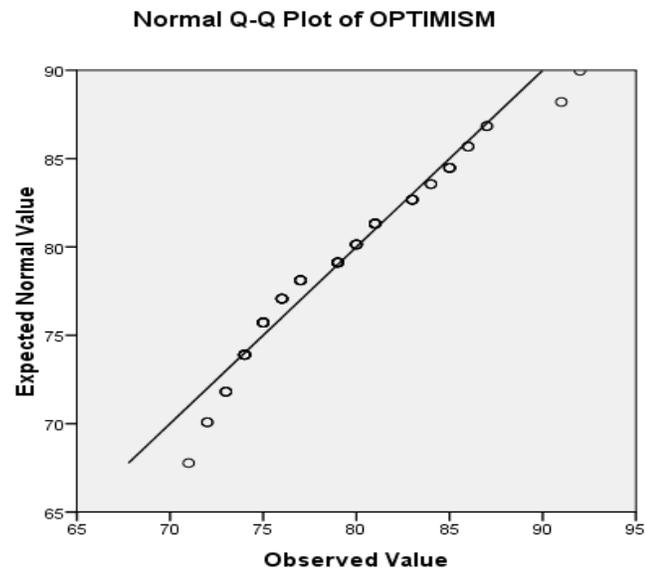
4.3.3 Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas pada variabel optimisme dan variabel *self-compassion* dalam penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Persyaratan agar data dapat dikatakan berdistribusi normal adalah apabila nilai sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) atau $p > 0,05$. Hasil pengujian normalitas variabel *self-compassion* dan optimisme dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut ini:

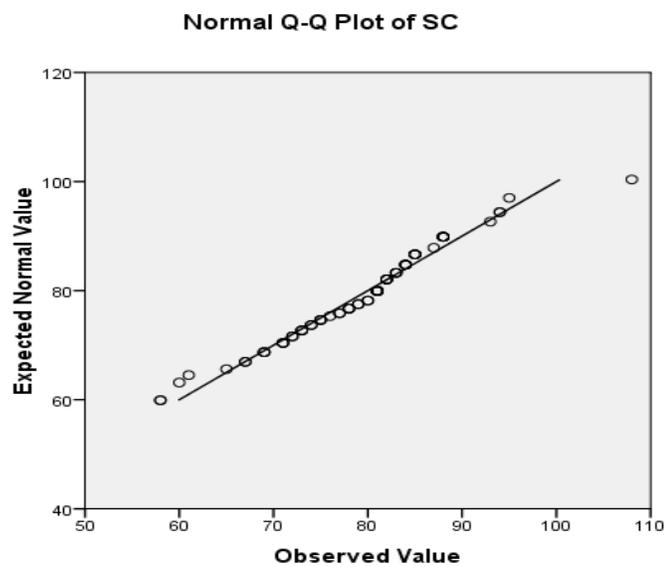
Tabel 4. 12 Uji Normalitas

Skala	p	α	Interpretasi
<i>Self-compassion</i>	0,352	0,05	Berdistribusi Normal
Optimisme	0,187	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan data pada tabel 4.12, dapat dilihat bahwa variabel optimisme memiliki nilai sig (p-value) lebih besar daripada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) yaitu sebesar 0,187. Begitupula dengan variabel *self-compassion* yang memiliki nilai sig (p-value) lebih besar daripada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) yaitu sebesar 0,352. Hal ini berarti kedua variabel tersebut memiliki data yang berdistribusi normal. Berikut grafik dari uji normalitas variabel optimisme dan variabel *self-compassion*:



Gambar 4. 10 Hasil Uji Normalitas Optimisme



Gambar 4. 11 Hasil Uji Normalitas *Self-compassion*

Sumber: SPSS versi 16

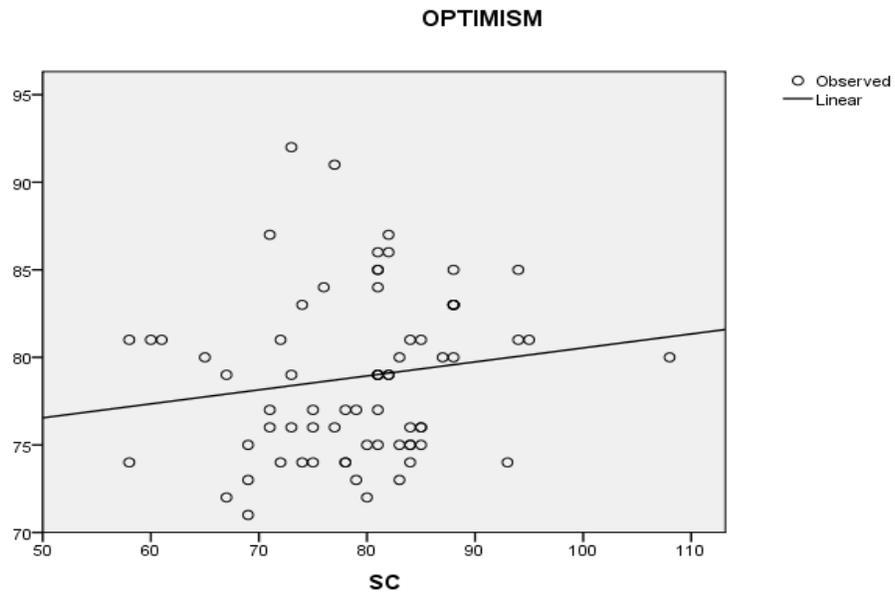
4.3.4 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Asumsi suatu variabel dikatakan linear murni berdasarkan teknik penghitungan dari tabel ANOVA berasal dari dua syarat, yaitu nilai *p-linearity* bernilai kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan nilai *p-deviation from linearity* bernilai lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). *Deviation from linearity* menunjukkan seberapa jauh model kita menyimpang dari model linier. Kalau hasilnya tidak signifikan ($p > 0,05$) maka model dapat dikatakan linier (Widhiarso, 2010). Namun apabila salah satu asumsi tersebut tidak terpenuhi maka dapat digolongkan data tersebut memiliki linear yang tidak murni (Widhiarso, 2010). Berikut pengujian linear tidak murni variabel *self-compassion* dengan optimisme:

Tabel 4. 13 Uji Linearitas Variabel

Variabel	Uji Linearitas			Interpretasi
	<i>p</i> <i>linearity</i>	<i>p</i> <i>deviation</i> <i>from linearity</i>	<i>A</i>	
<i>Self-compassion</i>	0,165	0,082	0,05	Linear tidak murni
Optimisme				

Berdasarkan pada data tabel 4.12, dapat dilihat bahwa data memenuhi asumsi linear tidak murni karena hanya salah satu syarat saja yang terpenuhi. Didapatkan hasil dari nilai *p-deviation from linearity* berada pada rentang tidak signifikan ($p > 0,05$) yaitu dari nilai 0,082 lebih besar daripada 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan variabel *self-compassion* dan variabel optimisme tergolong data linear tidak murni.



Gambar 4. 12 Hasil Linearitas antara *Self-compassion* dengan Optimisme

4.3.5 Uji Korelasi

Menurut Rangkuti (2015) uji korelasi dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan hubungan timbal balik antara kedua variabel. Pada uji korelasi antar dua variabel dalam penelitian ini menggunakan jenis korelasi (r) *product-moment* dari Pearson. Hal ini dikarenakan menurut Rangkuti (2015) jenis korelasi ini cocok digunakan untuk variabel yang memiliki data interval atau rasio dan juga biasanya digunakan pada variabel-variabel yang berdasarkan literatur atau penelitian relevan telah dijelaskan memiliki kaitan karakteristik satu sama lain.

Berikut ini akan dipaparkan hasil dari perhitungan korelasi *product-moment* antara variabel *self-compassion* dengan optimisme:

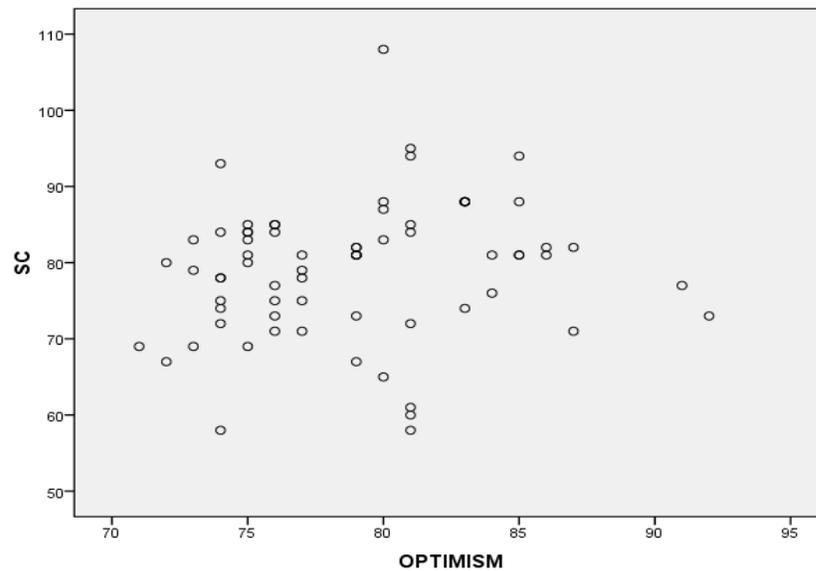
4.3.4.1 Uji Korelasi Skala *Self-compassion* dengan Optimisme

Korelasi *product-moment* antara skala *self-compassion* dengan skala optimisme memiliki koefisien korelasi (r hitung) sebesar 0,153 dengan nilai p (sig) = 0,206. Dapat diketahui nilai p lebih besar daripada nilai $\alpha = 0,05$; maka dari itu dapat diartikan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara skala *self-compassion* dengan skala optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta. Data yang diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan program SPSS versi 16 dapat dilihat pada tabel 4.14 berikut:

Tabel 4. 14 Hasil Korelasi *Product-Moment Self-compassion* dengan Optimisme

Variabel	p	A	Interpretasi
<i>Self-compassion</i>	0,206	0,05	Tidak terdapat hubungan yang signifikan
Optimisme			

Skor yang telah didapatkan dapat disajikan dalam bentuk grafik *scatter-plot* yang menurut Rangkuti (2015) dapat memperlihatkan secara lebih jelas keterkaitan antar skor kedua variabel itu. Grafik *scatter-plot* tersebut dapat dilihat pada gambar 4.12 berikut:



Gambar 4. 13 *Scatter-plot* Hasil Uji Korelasi antara *Self-compassion* dengan Optimisme

Sumber: SPSS versi 16

Berdasarkan gambar 4.13 diatas dapat dilihat skor pada garis vertikal adalah untuk variabel *self-compassion*, sedangkan skor pada garis horizontal adalah untuk variabel optimisme. Pertemuan antara titik-titik yang ditarik dari kedua garis tersebut merupakan letak tiap skor, namun dapat dilihat penyebaran titik-titik dalam gambar 4.12 bersifat tidak beraturan dan terpecah. Hal ini berarti jenis korelasi pada penelitian ini adalah korelasi non linier yang berarti tidak menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara variabel *self-compassion* dengan optimisme.

4.3.6 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi. Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam hal besarnya koefisien korelasi, arah korelasi serta bentuk korelasi. Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini antara lain:

(Ho) : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri

(Ha) : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri

Berdasarkan hasil dari uji korelasi, dapat dilihat bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme berdasarkan skor $p = 0,206 > 0,05$. Dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak.

4.4 Pembahasan

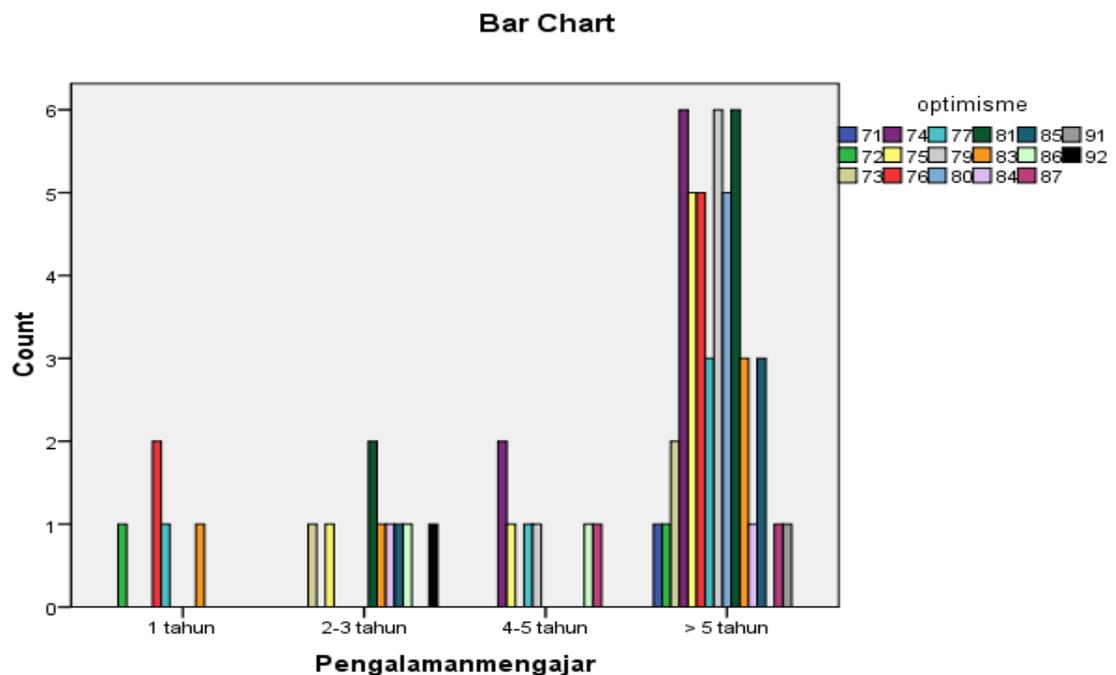
Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan pada penelitian ini tidak terdapat penerimaan H_a dimana berarti tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta.

Berdasarkan hasil pengujian korelasi yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan timbal-balik antara variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini diperoleh angka r hitung sebesar 0,153 dan p (sig) sebesar 0,206. Dapat diketahui nilai p (sig) lebih besar daripada nilai $\alpha = 0,05$; maka dari itu dapat diartikan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skala *self-compassion* dengan skala optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta.

Berdasarkan beberapa literatur yang penulis baca, faktor-faktor lain yang memengaruhi optimisme pada individu adalah pengalaman, harga diri serta dukungan sosial. Pada hipotesis awal, penulis menghubungkan keberadaan *self-compassion* dengan keyakinan diri seseorang yang akhirnya menimbulkan suatu optimisme. Namun dikarenakan tidak terbukti, hal ini berarti terdapat faktor lain yang memiliki peran lebih kuat dalam memengaruhi optimisme.

Pada faktor pengalaman, Bush (2010) menemukan bahwa pengalaman mengajar seorang guru pendidikan khusus akan memengaruhi keyakinan diri dalam menjalankan tugas serta menentukan strategi *coping* yang tepat dalam menangani suatu masalah. Guru yang statusnya tergolong masih baru dan belum memiliki banyak pengalaman mengajar di bidang pendidikan khusus akan mudah frustrasi, tidak puas pada keadaan dan merasa terisolasi (Bush, 2010). Mereka juga cenderung menunjukkan perilaku konfrontasi saat apa yang diinginkan tidak tercapai. Selain itu mereka juga menganggap pekerjaannya sebagai suatu permainan atau suatu pertandingan yang harus dimenangkan. Hal ini pada akhirnya akan memengaruhi hubungan dengan rekan kerja di sekolah. Bush (2010) menambahkan beda halnya dengan guru yang memiliki pengalaman mengajar cukup lama. Keyakinan diri mereka akan masa depan atau optimisme telah terbentuk karena mereka telah

memahami kondisi di lapangan lebih baik yang akhirnya akan memengaruhi performa mereka di dalam kelas dalam melakukan proses belajar-mengajar (Bush, 2010). Hal ini sesuai dengan hasil analisa data deskriptif subyek penelitian dengan menggunakan *crosstabs* pada skor optimisme dan skor pengalaman mengajar. Berikut grafik histogramnya yang tertera pada gambar 4.14:



Gambar 4. 14 Hasil *Crosstabs* antara Skor Optimisme dengan Pengalaman Mengajar

Sumber: SPSS versi 16

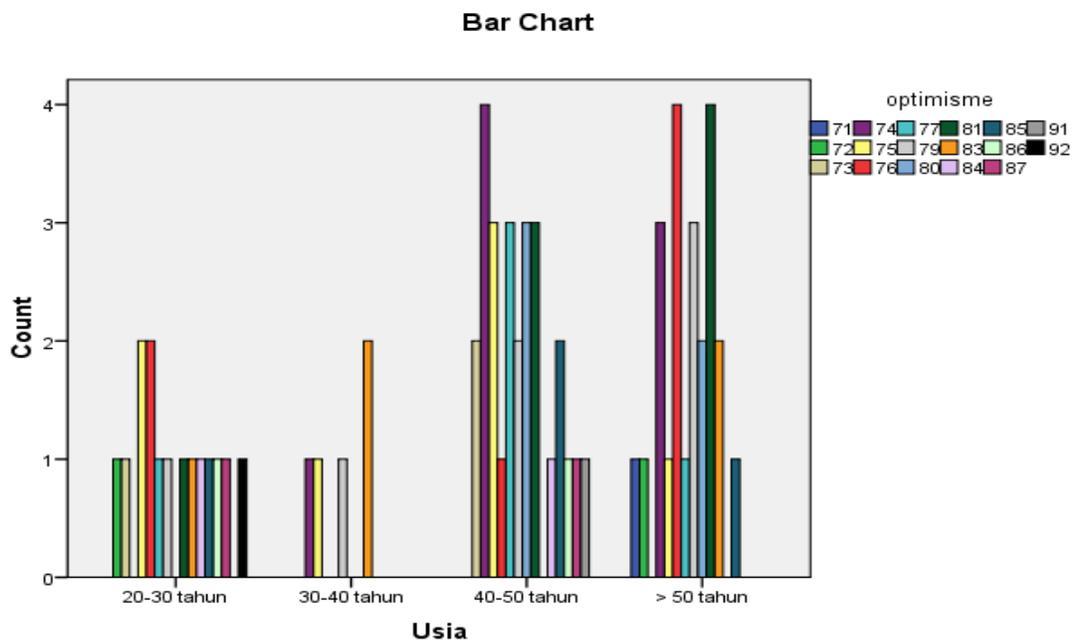
Berdasarkan kategori skor optimisme, skor dikategorikan tinggi jika $x \geq 78,87$. Pada grafik histogram di gambar 4.14 guru SDLB yang memiliki skor optimisme yang lebih tinggi didominasi oleh mereka yang memiliki pengalaman mengajar lebih dari 5 tahun yaitu sebanyak 26 orang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ketidaksesuaian antara penemuan fenomena dengan hasil penelitian kemungkinan besar disebabkan oleh subyek yang berasal dari kalangan guru SDLB yang sudah biasa menangani segala tantangan dalam mengajar ABK dengan lebih tenang karena

pengalaman mengajarnya yang sudah terlampau banyak sehingga sudah paham betul mengenai kondisi di lapangan. Ketenangan ini akhirnya membuat mereka bisa menentukan strategi *coping* yang tepat dalam menghadapi suatu masalah sehingga bisa memengaruhi keyakinan diri mereka dan otomatis terwujud pada perilakunya dalam mencapai target yang telah ditetapkan diawal serta memiliki pandangan positif yang lebih tinggi terhadap masa depan.

Penelitian lain dari Peterson dan Seligman (dalam Conversano et al., 2010) juga menemukan bahwa pengalaman masa lalu seseorang atau *person's attributional style* dapat memengaruhi tingkat optimisme seseorang. *Attributional style* dibentuk oleh cara individu mempersepsikan dan menjelaskan pengalaman masa lampau yang dimilikinya. Individu yang percaya pengalaman masa lampunya positif dan ingatan-ingatan negatif adalah di luar kontrol mereka dapat dikatakan memiliki *positive explanatory style* atau bisa juga sebagai seseorang yang optimis, sedangkan orang yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas segala masalah yang tertimpa padanya dapat dikatakan memiliki *negative explanatory style* atau seseorang yang pesimis. Pada teori ini, seseorang yang optimis akan yakin bahwa hal-hal positif akan terjadi lebih stabil dan sering daripada hal buruk di masa depan. Mereka berpikir bahwa mereka bisa menghindari masalah yang ada di kehidupan sehari-hari dan akhirnya membuat mereka terbiasa untuk mengatasi situasi penuh tekanan dengan lebih tenang untuk menghadapi masa depan.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif subyek penelitian, pada penelitian ini didominasi oleh subyek yang berusia 40 hingga 50 tahun. Menurut Papalia, Feldman dan Martorell (2014) usia ini termasuk dalam kategori usia dewasa madya. Walaupun sebagian besar individu di usia ini membutuhkan waktu yang lebih lama dalam memproses informasi, namun pada saat menangani suatu masalah mereka dapat dengan sigap menentukan solusi dari masalah tersebut berdasarkan pengalaman di masa lalu dibandingkan individu yang masih berusia muda dan individu yang berusia terlampau tua (Hoyer & Rybash, 1995; Rybash, Hoyer, Roodin, 1986, dalam Papalia, Feldman & Martorell, 2014). Hal ini dikarenakan otak manusia memiliki

kemampuan untuk melakukan ‘pengapsulan’ kecerdasan, kemampuan serta pengalaman yang dimiliki di masa lalu sehingga pengetahuan tersebut lebih mudah diakses dan digunakan di masa depan (Papalia, Feldman & Martorell, 2014). Semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang, maka kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu masalah akan semakin tinggi. Mereka akan lebih memandang pengalaman masa lalunya sebagai sesuatu yang positif yang berguna untuk di masa depan, bukan justru menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi. Hal ini sesuai dengan hasil analisa data deskriptif subyek penelitian dengan menggunakan *crosstabs* pada skor optimisme dan skor usia. Berikut grafik histogramnya yang tertera pada gambar 4.15:



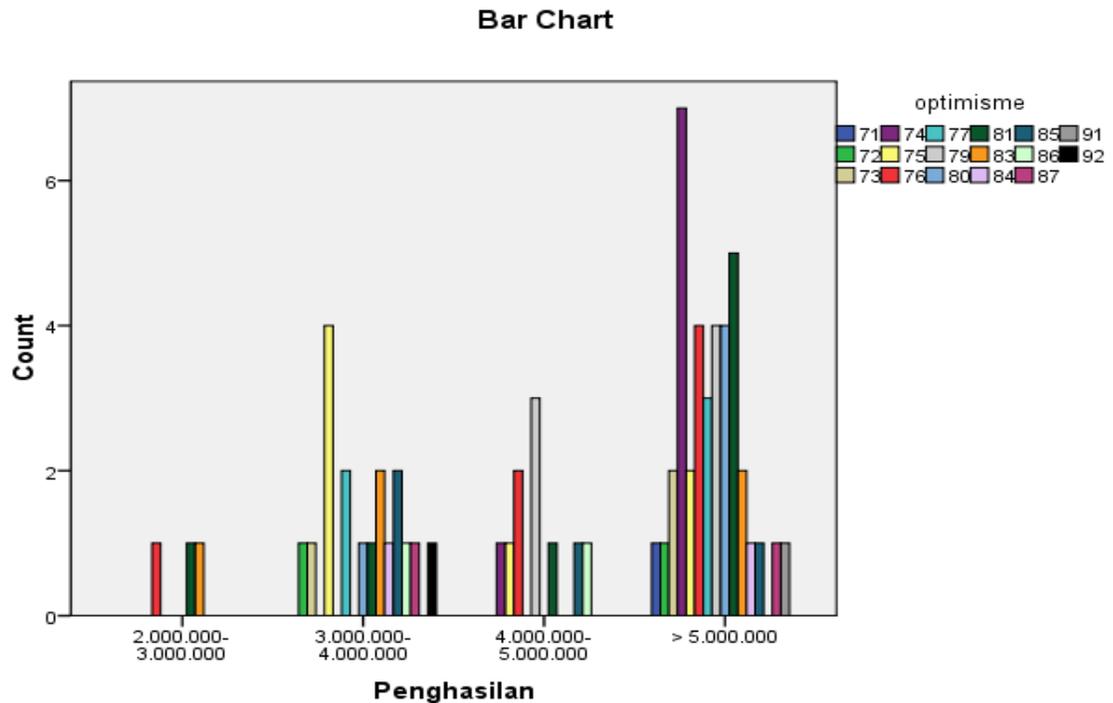
Gambar 4. 15 Hasil *Crosstabs* antara Skor Optimisme dengan Usia

Sumber: SPSS versi 16

Berdasarkan kategori skor optimisme, skor dikategorikan tinggi jika $x \geq 78,87$. Pada grafik histogram di gambar 4.15 guru SDLB yang memiliki skor optimisme yang tinggi didominasi oleh mereka yang berusia 40 hingga 50 tahun yaitu

sebanyak 14 orang. Tingkat optimisme mereka lebih tinggi dikarenakan mereka lebih memandang pengalaman masa lalunya sebagai sesuatu yang positif yang berguna untuk di masa depan, bukan justru menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi. Selain itu sesuai juga dengan Papalia, Feldman dan Martorell (2014) dimana mereka mengkategorikan usia ini sebagai usia yang lebih sigap dalam menentukan solusi dalam menghadapi suatu masalah.

Pada faktor harga diri, menurut Heinonen dkk (2005) hal ini merupakan prediktor penting dalam terjadinya perbedaan tingkat optimisme pada setiap individu. Menurut Leary & Baumstier (dalam Erol & Orth, 2011) salah satu faktor yang dapat memengaruhi perkembangan harga diri seseorang adalah pendapatan atau penghasilan dari orang tersebut. Hal ini dikarenakan tinggi rendahnya penghasilan seseorang dapat membentuk persepsi dirinya sendiri mengenai seberapa bergunanya dirinya di mata orang lain. Setelah ia merasa dihargai keberadaannya oleh orang lain, maka akan timbul suatu keyakinan diri dalam menghadapi segala tantangan sehari-hari (Eroll & Eroth, 2011). Hal ini sesuai dengan hasil analisa data deskriptif subyek penelitian dengan menggunakan *crosstabs* pada skor optimisme dan data penghasilan. Berikut grafik histogramnya yang tertera pada gambar 4.16:



Gambar 4. 16 Hasil *Crosstabs* antara Skor Optimisme dengan Penghasilan

Sumber: SPSS versi 16

Berdasarkan kategori skor optimisme, skor dikategorikan tinggi jika $x \geq 78,87$. Pada grafik histogram di gambar 4.16 guru SDLB yang memiliki skor optimisme yang tinggi didominasi oleh mereka yang berpenghasilan lebih dari Rp.5.000.000,- yaitu sebanyak 19 orang. Guru SDLB yang memiliki penghasilan tinggi ini memiliki tingkat optimisme yang tinggi pula karena berkaitan dengan kemampuan mereka dalam mempersepsikan bahwa segala kualitas yang mereka miliki berharga untuk orang sekitarnya, sesuai dengan penemuan dari Eroll dan Eroth (2011).

Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2008) harga diri merupakan pendapat atau penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang akhirnya membuat dirinya menjadi lebih berharga. Serupa dengan pendapat Bandura (dalam Santoso & Setiawan, 2018) pemberian insentif yang positif dapat menggerakkan seseorang dalam mengerjakan suatu tugas yang menantang atau bahkan yang tergolong sulit.

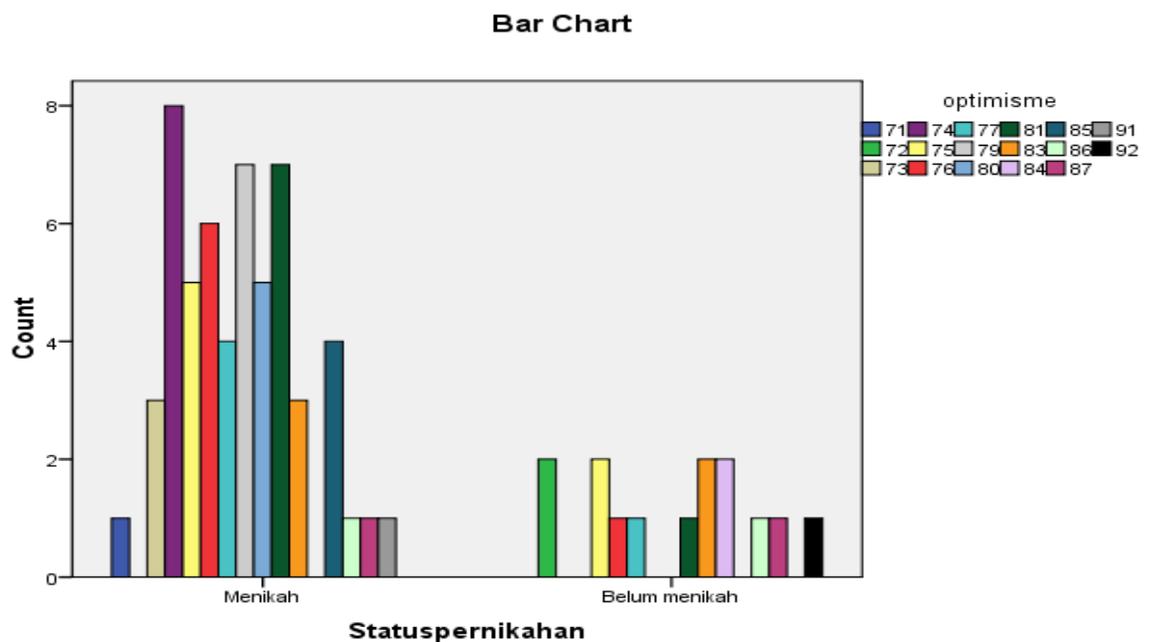
Pemberian insentif yang positif pada guru SLB akan menumbuhkan rasa penghargaan pada diri mereka sendiri bahwa kemampuan yang mereka miliki dihargai oleh orang sekitar. Menurut Cohen (dalam Hapsari, 2007) individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung akan lebih percaya diri dalam menjalani hidupnya dibandingkan individu yang memiliki harga diri yang rendah.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan memiliki rasa keyakinan atau optimisme bahwa kemampuannya layak dalam menghadapi segala situasi yang ada dalam kehidupannya (Hecht, 2013). Seligman (dalam Sukardi, 2006) menambahkan sikap optimis bermanfaat untuk memotivasi seseorang di segala bidang kehidupan termasuk kesuksesan di dalam pekerjaan, sekolah, kesehatan dan relasi sosial. Dalam dunia pendidikan, optimisme mempunyai peranan penting untuk mencapai prestasi akademik yang dalam hal hubungannya dengan guru SLB akan memotivasi dirinya dalam menjalani peranannya sebagai pendidik ABK terlepas dari sesulit apapun tantangan yang dialami sehari-hari (Santoso & Setiawan, 2018).

Pada faktor dukungan sosial, hal ini dapat didefinisikan sebagai rasa nyaman berkat kepedulian, penghargaan atau pertolongan yang diterima oleh seseorang dari orang atau kelompok lain (Wallston dkk., Wills & Fegan, dalam Santoso & Setiawan, 2018). Hal ini dapat diberikan oleh siapa saja, terutama orang-orang yang berada dalam jaringan sosial dari individu (Sarafino, dalam Santoso & Setiawan, 2018). Dukungan sosial yang didapatkan oleh guru SLB dapat berupa *family support* maupun *workplace support*. *Family support* merupakan dukungan sosial yang diperoleh guru dari keluarganya, sedangkan *workplace support* merupakan dukungan sosial yang diterima guru dari tempat kerjanya yang diberikan dari atasan dan rekan kerjanya. *Family support* selain berasal dari keluarga juga dapat berasal dari dukungan suami atau dukungan istri. Dukungan sosial dapat memengaruhi kesehatan baik secara langsung maupun tidak melalui berbagai mekanisme kognitif, pemilihan strategi *coping* stres dan perilaku-perilaku yang sehat (Wills & Fegan, dalam Santoso & Setiawan, 2018). Pemilihan strategi *coping* serta pembentukan mekanisme kognitif

yang tepat akan memengaruhi tingkat keyakinan individu dalam memandang masa depan sebagai suatu hal yang positif (Carver, Scheier & Segerstorm).

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif subyek penelitian, pada penelitian ini didominasi oleh subyek yang telah menikah. Karademas (dalam Santoso & Setiawan, 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat memengaruhi kondisi afektif seseorang yang berperan dalam mendorong terciptanya rasa aman dan nyaman pada individu ditengah peristiwa apapun, bahkan peristiwa berat dalam kehidupannya. Hal ini pada akhirnya akan membentuk suatu pandangan positif akan masa depan atau disebut optimisme. Hal ini sesuai dengan hasil analisa data deskriptif subyek penelitian dengan menggunakan *crosstabs* pada skor optimisme dan data status pernikahan. Berikut grafik histogramnya yang tertera pada gambar 4.17:



Gambar 4. 17 Hasil *Crosstabs* antara Skor Optimisme dengan Status Pernikahan

Sumber: SPSS versi 16

Berdasarkan kategori skor optimisme, skor dikategorikan tinggi jika $x \geq 78,87$. Pada grafik histogram di gambar 4.17 guru SDLB yang memiliki skor optimisme yang tinggi didominasi oleh mereka yang telah menikah yaitu sebanyak 29 orang. Manfaat dari pernikahan pada pasangan adalah meningkatkan rasa intimasi, rasa percaya, komitmen, persahabatan, afeksi, serta pemenuhan kebutuhan seksual (Gardiner & Kosmitzki, 2005; Myers, 2000, dalam Papalia, Feldman & Martorell, 2014). Vandebos berdasarkan definisi dari APA (*American Psychological Association*) *Dictionary* (dalam Amalina dkk., 2013) menemukan bahwa rasa percaya atau *trust* yang dihasilkan dari dukungan sosial, baik itu dari keluarga ataupun dari rekan kerja dapat menjadi komponen utama dalam menunjang sebuah hubungan dengan orang lain, baik itu hubungan intim, hubungan sosial, maupun hubungan terapeutik; yang dalam hal ini adalah hubungan antara guru dengan siswa. Dalam hubungannya dengan guru, maka akan terlihat dalam melakukan proses belajar-mengajar, membuat ekspektasi yang lebih tinggi pada perkembangan akademik peserta didiknya, mengeluarkan usaha yang lebih tinggi saat mengajar dan memiliki daya tahan yang lebih tinggi saat menghadapi suatu situasi sulit (Tschannen-Moran dan Hoy, 1998). Hal ini didukung dari pendapat Vandebos berdasarkan definisi dari APA (*American Psychological Association*) *Dictionary* (dalam Amalina dkk., 2013) bahwa rasa percaya atau *trust* yang dihasilkan dari dukungan sosial adalah komponen utama dalam menunjang sebuah hubungan dengan orang lain, baik itu hubungan intim, hubungan sosial, maupun hubungan terapeutik; yang dalam hal ini adalah hubungan antara guru dengan siswa.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Berikut akan dipaparkan beberapa keterbatasan yang penulis rasakan dalam menyusun penelitian ini:

1. Penulis merasa terhambat saat mencari referensi mengenai instrumen untuk mengukur optimisme. Hal ini akhirnya membuat penulis memutuskan untuk mengadaptasi skala milik alumnus Psikologi UNJ yaitu Alfiani (2017) dengan mengubah beberapa item sesuai dengan target partisipan pada penelitian.
2. Pihak sekolah beralasan pengambilan data berdekatan dengan rapat akhir tahun yang akan menyita seluruh perhatian dan tenaga guru SDLB. Hal ini menyebabkan penolakan mereka dalam ikut serta menjadi partisipan penelitian sehingga menyebabkan tidak terpenuhinya sampel penelitian secara benar sesuai dengan kaidah Sugiyono (2016) dimana untuk penentuan sampel dengan jumlah populasi 120 dan taraf signifikansi 5% adalah 89 orang yang dalam penelitian ini penulis hanya mendapatkan 70 orang sebagai jumlah sampel. Jadwal yang bentrok ini juga menyebabkan ketidakfokusan pada para partisipan yang terlihat dari banyaknya kesalahan pengisian pada kuesioner dan juga terdapat beberapa bagian yang tidak diisi yang akhirnya memengaruhi hasil penelitian.
3. Karakteristik sampel 'aktif mengajar' tidak dapat terdefiniskan dengan baik dikarenakan dari pihak sekolah tidak menjelaskan secara jelas pada penulis dan langsung memberikan data yang beliau anggap sebagai guru yang dikategorikan sebagai aktif mengajar.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan variabel optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada guru SDLB negeri di Jakarta. Hal ini didasari oleh penolakan H_a atas H_o yang mengacu pada nilai koefisien korelasi melalui teknik perhitungan *product-moment*, dimana didapatkan nilai sig 2-tailed sebesar 0,206 yang berarti lebih besar dari taraf signifikansi (α) 0,05.
2. Tidak adanya hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme berkemungkinan besar disebabkan oleh faktor lain yang memengaruhi optimisme yaitu pengalaman, harga diri dan dukungan sosial.
3. Penelitian ini menolak hasil penelitian terdahulu terkait variabel *self-compassion* dan optimisme yang menunjukkan bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan yang signifikan satu sama lain.

5.2 Implikasi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan untuk guru SDLB supaya lebih bersikap lebih tenang dalam menghadapi suatu situasi yang sekiranya penuh tekanan dengan mengadakan pelatihan meditasi atau yoga. Selain itu bisa juga mengadakan kegiatan *outbond* atau *gathering* secara berkala untuk mempererat rasa solidaritas dan kekeluargaan antar guru SDLB supaya dalam melaksanakan peranannya sebagai guru bisa lebih optimal di kemudian hari.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka penulis mengajukan beberapa saran bagi pihak terkait dan peneliti selanjutnya. Adapun saran yang ingin diberikan adalah sebagai berikut:

5.3.1 Bagi Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri

Bagi guru SDLB dapat mulai menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri dengan seutuhnya sehingga pada saat dihadapkan suatu masalah dapat bersikap lebih tenang, lebih berserah diri, serta bisa memilih strategi *coping* yang tepat. Dengan memahami diri sendiri seutuhnya maka timbul lah kebiasaan untuk bersyukur atas segala kejadian yang terjadi dalam hidup ini. Setelah itu keyakinan akan diri sendiri dalam menggapai segala yang diimpikan akan muncul dan membantu profesionalitas mengajar di kelas sebagai guru SDLB.

5.3.2 Bagi Pemerintah

Bagi pemerintah diharapkan untuk lebih memperhatikan kesejahteraan guru SLB khususnya guru SDLB terutama dalam hal pendapatan dan fasilitas penunjang untuk meningkatkan produktifitas karirnya sehingga guru SDLB dapat merasa perjuangannya dan pengabdianya selama ini benar-benar dihargai oleh pemerintah dengan mendapatkan imbalan yang sesuai tantangan yang sehari-hari harus mereka hadapi dalam mengajar ABK.

5.3.3 Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum yang berada di sekitar guru SDLB yaitu keluarga dan teman terdekat diharapkan dapat terus menyemangati mereka sehingga mereka memiliki keyakinan dalam dirinya untuk terus berpikiran positif pada masa depan serta tetap melakukan pengabdian dalam mendidik anak bangsa. Hal ini dapat dilakukan dengan menjadi pendengar saat mereka perlu berkeluh-kesah.

5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari lebih banyak referensi mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme karena sampai saat ini masih sangat minim. Selain itu perbanyak membaca referensi ilmiah supaya pembahasan dari data yang telah dikumpulkan dapat lebih detail cakupannya dan lebih beragam sehingga menciptakan lebih banyak ilmu baru pada masyarakat. Penulis juga menyarankan untuk meneliti variabel psikologis lain yang berhubungan dengan *self-compassion* berdasarkan Neff, Rude, & Kirkpatrick (2007) yaitu *happiness, wisdom, life-satisfaction* dan *emotional intelligence*.

Lampiran 1: Proses Adaptasi Instrumen Optimisme

Item Asli	Item Adaptasi
1. Saat saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu hal tersebut terjadi kembali di masa depan	Item tidak diubah
2. Saya berusaha menyelesaikan masalah yang terjadi	Item tidak diubah
3. Saya mengalami kegagalan karena saya kurang fokus	Item tidak diubah
4. Saat ada masalah, saya lebih baik menghindarinya	Item tidak diubah
5. Saat karir saya meningkat, itu dikarenakan saya bisa diandalkan	Item tidak diubah
6. Saya akan berhasil diangkat menjadi PNS, karena saya telah berusaha keras	Saya berhasil menangani masalah sehari-sehari sebagai guru SLB, karena saya telah berusaha keras
7. Saya tidak percaya diri dengan kesuksesan karir saya, karena saya tidak memiliki koneksi di instansi tempat saya bekerja	Item tidak diubah
8. Saya belum menjadi PNS karena takdir	Saya dikritik oleh atasan karena suasana hati atasan sedang tidak baik
9. Kegagalan yang saya raih akan berdampak panjang dalam hidup saya	Item tidak diubah
10. Karir saya kurang sukses karena saya tidak memiliki banyak kemampuan	Item tidak diubah
11. Saya bangga terhadap hasil kerja saya	Item tidak diubah
12. Saya bangga menjadi guru honorer	Saya bangga menjadi guru SLB
13. Meskipun mengalami kegagalan, saya tetap menghargai usaha yang telah saya lakukan	Item tidak diubah
14. Karir saya tidak meningkat karena tidak mendapat dukungan dari keluarga	Item tidak diubah
15. Saat saya mengalami kesuksesan, saya merasa tidak pantas mendapat ucapan selamat karena saya rasa ada orang lain yang lebih pantas	Item tidak diubah

Lampiran 2: Proses Adaptasi Instrumen Self-compassion

Item Asli	Item Terjemahan	Item Adaptasi
<i>1. I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies</i>	1. Saya tidak senang dan cenderung menyalahkan kekurangan dan ketidakmampuan saya sendiri	1. Saya tidak suka dan cenderung menyalahkan kekurangan dan ketidakmampuan saya sendiri
<i>2. When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong</i>	2. Pada saat saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala sesuatu yang salah	2. Saya cenderung lebih terpaku pada sesuatu yang salah ketika saya merasa terpuruk dalam pekerjaan
<i>3. When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through</i>	3. Pada saat sesuatu yang buruk menimpa diri saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua orang	3. Pada saat sesuatu yang buruk menimpa diri saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua orang
<i>4. When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world</i>	4. Pada saat saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal ini cenderung membuat saya merasa semakin jauh dan terkucil dari seluruh dunia	4. Pada saat saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal ini cenderung membuat saya merasa semakin jauh dan terasingkan dari lingkungan

Lampiran 3: Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Optimisme



No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saat saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu hal tersebut terjadi kembali di masa depan				
2.	Saya berusaha menyelesaikan masalah yang terjadi				
3.	Saya mengalami kegagalan karena saya kurang fokus				
4.	Saat ada masalah, saya lebih baik menghindarinya				
5.	Saat karir saya meningkat, itu dikarenakan saya bisa diandalkan				
6.	Saya berhasil menangani masalah sehari-sehari sebagai guru SLB, karena saya telah berusaha keras				
7.	Saya tidak percaya diri dengan kesuksesan karir saya, karena saya tidak memiliki koneksi di instansi tempat saya bekerja				
8.	Saya dikritik oleh atasan karena suasana hati atasan sedang tidak baik				
9.	Kegagalan yang saya raih akan berdampak panjang dalam hidup saya				
10.	Karir saya kurang sukses karena saya tidak memiliki banyak kemampuan				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
11.	Saya bangga terhadap hasil kerja saya				
12.	Saya bangga menjadi guru SLB				
13.	Meskipun mengalami kegagalan, saya tetap menghargai usaha yang telah saya lakukan				
14.	Karir saya tidak meningkat karena tidak mendapat dukungan dari keluarga				
15.	Saat saya mengalami kesuksesan, saya merasa tidak pantas mendapat ucapan selamat karena saya rasa ada orang lain yang lebih pantas				
16.	Saat saya tidak berhasil menangani masalah sehari-hari sebagai guru SLB, itu karena kemampuan saya kurang				
17.	Kualitas diri membuat saya yakin, saya layak mendapatkan setiap pekerjaan yang sesuai dengan saya				
18.	Saya mengalami kegagalan karena saya kurang berusaha				
19.	Saya bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi				

Lampiran 4: Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas *Self-compassion*

BAGIAN I

Petunjuk Pengisian Skala:

Bacalah terlebih dahulu setiap pernyataan dengan seksama sebelum memberikan jawaban. Pada setiap pernyataan terdapat 5 alternatif jawaban. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- TP : Bila jawaban Anda adalah **Tidak Pernah**
- JR : Bila jawaban Anda adalah **Jarang**
- KD : Bila jawaban Anda adalah **Kadang**
- SR : Bila jawaban Anda adalah **Sering**
- SL : Bila jawaban Anda adalah **Selalu**

Usahakan untuk **tidak melewati satu nomor pun** dalam memberi jawaban pada pertanyaan-pertanyaan dibawah ini:

Contoh :

NO.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya tidak suka dan cenderung menyalahkan kekurangan dan ketidakmampuan saya sendiri		✓			

Dari setiap pilihan jawaban anda, tidak ada jawaban BENAR atau SALAH, anda diminta untuk menjawab secara jujur yang sesuai dengan diri anda, bukan yang berdasarkan atas apa yang anda anggap baik.

Jika telah selesai, periksa kembali jawaban anda jangan sampai ada yang terlewatkan dan pastikan semua pernyataan telah terjawab. Terima kasih.

- SELAMAT MENGERJAKAN -

No.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya tidak suka dan cenderung menyalahkan kekurangan dan ketidakmampuan saya sendiri					
2.	Saya cenderung lebih terpaku pada sesuatu yang salah ketika saya merasa terpuruk dalam pekerjaan					
3.	Pada saat sesuatu yang buruk menimpa diri saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua orang					
4.	Pada saat saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal ini cenderung membuat saya merasa semakin jauh dan terasingkan dari lingkungan					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri pada saat saya merasakan penderitaan					
6.	Saya merasa memiliki banyak kekurangan ketika gagal mendidik siswa ABK.					

Lampiran 5: Surat Validasi Instrumen



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
 KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
 Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Building Future Leaders

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erik, M.Si
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : S2
 Bidang Keahlian :
 No. Handphone : 085710352448

Menyatakan bahwa instrumen ***“Optimisme”*** yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu perbaikan / tidak dapat digunakan*

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
 Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Mei 2018
 Validator,



Erik, M.Si



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

KAMPUS D Jalan Halimam No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sofiana Millati, M.A
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
No. Handphone : 081927953545

Menyatakan bahwa instrumen "*Self-Compassion*" yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu-perbaiki / tidak dapat digunakan*

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 19 Mei 2018
Validator,

Sofiana Millati, M.A

Lampiran 6: Data Kasar (Excel) Instrumen Optimisme

OPTIMISME														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3
2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3
4	4	2	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3
4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2
3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2
4	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4
3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3
2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	2
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
4	4	3	4	3	4	1	3	3	3	4	4	4	1	3
4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2
4	4	3	4	1	2	2	1	3	3	2	3	3	2	4
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	4	4	4	2	2
3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2
4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	1	3
4	4	2	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3
3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3
3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2
2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	2	2
3	4	1	1	3	1	4	1	1	2	4	3	3	2	3

Keterangan:

 *Unfavorable item*

Lampiran 7: Data Kasar (Excel) Instrumen *Self-compassion*

SELF-COMPASSION												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5	4	2	2	5	3	1	4	5	4	3	5	3
3	3	4	4	4	2	3	3	5	5	1	4	3
5	5	3	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5
5	4	5	5	5	4	2	4	5	4	4	4	5
3	2	1	4	3	3	4	3	5	3	2	3	2
3	4	1	3	1	4	3	4	4	4	2	4	3
5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	1	2	4
2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3
5	5	2	5	2	4	3	4	2	2	3	2	4
3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3
4	3	4	5	4	3	4	2	4	4	2	4	4
3	4	5	3	1	4	3	4	4	4	2	4	3
3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3
3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3
3	2	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3
4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5
3	4	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	2
4	3	5	2	5	4	3	4	3	3	3	5	5
3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	5	4	3	4	2	4	4	2	4	4
3	3	3	4	2	3	4	3	3	5	3	3	3
4	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4
4	4	2	5	5	1	4	5	4	4	5	5	5
4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	5	2
3	2	1	4	3	3	4	3	5	3	2	3	2
3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3
3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3
3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3
3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3
3	5	2	3	3	4	2	5	5	2	5	1	4

Keterangan:

 *Unfavorable item*

Lampiran 8: Analisis Data Statistik *Rasch Model*

a. Validitas Instrumen Optimisme

ITEM MISFIT ORDER uji coba optimisme - Notepad

File Edit Format View Help

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
4	95	30	-1.06	.34	2.37	4.0	2.35	4.0	A .11	.41	36.7	65.8	Item 4
6	85	30	.06	.33	1.45	1.7	1.44	1.6	B .72	.41	43.3	62.7	Item 6
18	81	30	.49	.33	1.44	1.7	1.44	1.7	C .10	.41	83.3	61.2	Item 18
5	82	30	.38	.33	1.37	1.5	1.34	1.4	D .32	.41	43.3	61.5	Item 5
26	87	30	-.16	.33	1.36	1.4	1.37	1.4	E .24	.41	53.3	64.0	Item 26
7	64	30	2.43	.35	1.35	1.2	1.30	1.1	F-.02	.40	83.3	69.0	Item 7
15	73	30	1.37	.34	1.28	1.1	1.27	1.1	G .21	.41	56.7	62.0	Item 15
11	97	30	-1.30	.34	1.26	1.0	1.23	1.0	H .61	.40	50.0	65.1	Item 11
19	92	30	-.72	.34	1.26	1.0	1.24	1.0	I .62	.41	43.3	66.2	Item 19
29	87	30	-.16	.33	1.23	1.0	1.23	.9	J .52	.41	73.3	64.0	Item 29
1	96	30	-1.18	.34	1.22	.9	1.19	.8	K .74	.40	53.3	65.6	Item 1
3	83	30	.28	.33	1.14	.7	1.16	.7	L .47	.41	73.3	61.9	Item 3
8	67	30	2.07	.34	1.08	.4	1.13	.6	M .22	.41	70.0	67.3	Item 8
28	87	30	-.16	.33	1.03	.2	1.03	.2	N .36	.41	66.7	64.0	Item 28
21	60	30	2.92	.35	.99	.0	.94	-.1	O-.08	.39	80.0	69.0	Item 21
9	85	30	.06	.33	.98	.0	.97	.0	o .69	.41	63.3	62.7	Item 9
13	96	30	-1.18	.34	.87	-.5	.85	-.5	n .75	.40	60.0	65.6	Item 13
16	81	30	.49	.33	.82	-.7	.82	-.7	m .52	.41	73.3	61.2	Item 16
20	92	30	-.72	.34	.78	-.8	.77	-.9	l .37	.41	80.0	66.2	Item 20
30	78	30	.82	.33	.77	-1.0	.77	-.9	k .49	.41	66.7	60.7	Item 30
27	95	30	-1.06	.34	.76	-1.0	.76	-1.0	j .44	.41	73.3	65.8	Item 27
2	103	30	-2.01	.35	.67	-1.6	.71	-1.3	i .51	.39	76.7	62.8	Item 2
23	92	30	-.72	.34	.66	-1.4	.65	-1.5	h .52	.41	83.3	66.2	Item 23
14	58	30	3.16	.35	.65	-1.4	.58	-1.7	g-.56	.39	93.3	68.3	Item 14
22	90	30	-.50	.33	.57	-1.9	.57	-1.9	f .42	.41	83.3	65.5	Item 22
24	87	30	-.16	.33	.54	-2.1	.54	-2.1	e .29	.41	80.0	64.0	Item 24
17	96	30	-1.18	.34	.50	-2.4	.51	-2.4	d .38	.40	80.0	65.6	Item 17
25	88	30	-.27	.33	.48	-2.5	.48	-2.5	c .26	.41	86.7	64.4	Item 25
12	103	30	-2.01	.35	.42	-3.3	.42	-3.2	b .81	.39	96.7	62.8	Item 12
10	85	30	.06	.33	.41	-3.0	.40	-3.1	a .63	.41	80.0	62.7	Item 10
MEAN	85.5	30.0	.00	.34	.99	-.2	.98	-.2			69.6	64.5	
S.D.	11.4	.0	1.29	.01	.41	1.7	.41	1.6			15.7	2.3	

b. Validitas Instrumen *Self-compassion*

ITEM MISFIT ORDER uji coba SC - Notepad

File Edit Format View Help

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MODEL MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	PT-MEASURE EXP.	EXACT MATCH OBS%	EXACT MATCH EXP%	Item
15	116	30	-.36	.23	1.63	2.2	1.95	3.0	A .04	.46	50.0	44.6	Item 15
24	125	30	-.88	.25	1.78	2.7	1.56	1.9	B .45	.40	26.7	49.1	Item 24
3	95	30	.70	.22	1.64	2.2	1.63	2.1	C .46	.51	33.3	48.9	Item 3
7	109	30	.01	.23	1.37	1.4	1.51	1.8	D .04	.49	30.0	45.7	Item 7
19	104	30	.26	.22	1.32	1.2	1.28	1.1	E .68	.50	26.7	48.4	Item 19
5	94	30	.75	.22	1.27	1.1	1.26	1.0	F .64	.52	23.3	48.6	Item 5
12	108	30	.06	.23	1.24	.9	1.23	.9	G .47	.49	63.3	46.1	Item 12
11	90	30	.93	.21	1.14	.6	1.17	.8	H .48	.52	56.7	46.3	Item 11
21	126	30	-.94	.25	.98	.0	1.17	.7	I .35	.39	53.3	50.2	Item 21
6	102	30	.36	.22	1.08	.4	1.11	.5	J .22	.50	56.7	48.8	Item 6
4	119	30	-.53	.24	1.07	.4	1.09	.4	K .44	.44	60.0	45.8	Item 4
9	117	30	-.42	.23	1.01	.1	.97	.0	L .50	.45	36.7	44.7	Item 9
2	106	30	.16	.22	.96	-.1	.97	.0	M .45	.49	46.7	47.6	Item 2
26	96	30	.65	.22	.93	-.2	.94	-.1	m .64	.51	56.7	49.1	Item 26
10	114	30	-.25	.23	.82	-.7	.90	-.3	l .26	.47	66.7	43.5	Item 10
22	118	30	-.47	.24	.86	-.5	.89	-.4	k .31	.44	60.0	44.7	Item 22
17	119	30	-.53	.24	.89	-.4	.87	-.5	j .48	.44	26.7	45.8	Item 17
23	116	30	-.36	.23	.85	-.5	.88	-.4	i .30	.46	60.0	44.6	Item 23
16	110	30	-.04	.23	.77	-.9	.77	-.9	h .61	.48	43.3	46.9	Item 16
20	91	30	.88	.21	.74	-1.0	.74	-1.1	g .50	.52	63.3	47.1	Item 20
25	111	30	-.09	.23	.72	-1.1	.71	-1.1	f .72	.48	56.7	46.5	Item 25
8	105	30	.21	.22	.65	-1.4	.65	-1.5	e .64	.50	66.7	48.0	Item 8
13	102	30	.36	.22	.63	-1.5	.64	-1.5	d .72	.50	53.3	48.8	Item 13
1	106	30	.16	.22	.57	-1.9	.61	-1.7	c .63	.49	63.3	47.6	Item 1
18	108	30	.06	.23	.52	-2.1	.53	-2.1	b .69	.49	60.0	46.1	Item 18
14	122	30	-.70	.24	.39	-3.3	.43	-2.7	a .63	.42	66.7	48.2	Item 14
MEAN	108.8	30.0	.00	.23	.99	-.1	1.02	.0			50.3	47.0	
S.D.	10.0	.0	.52	.01	.35	1.4	.36	1.4			14.2	1.7	

c. Reliabilitas Instrumen Optimisme

SUMMARY uji coba optimisme - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 3.1 UJI COBA OPTIMISME 30 ZOU693WS.TXT Jul 28 10:39 2018
 INPUT: 30 Person 30 Item REPORTED: 30 Person 30 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	85.5	30.0	1.23	.34	.99	-.4	.98	-.5
S.D.	7.2	.0	.82	.00	.75	2.5	.74	2.4
MAX.	102.0	30.0	3.15	.36	4.22	7.6	4.23	7.5
MIN.	73.0	30.0	-.17	.33	.27	-4.0	.26	-4.1
REAL RMSE	.38	TRUE SD	.73	SEPARATION	1.95	Person	RELIABILITY	.79
MODEL RMSE	.34	TRUE SD	.75	SEPARATION	2.23	Person	RELIABILITY	.83
S.E. OF Person MEAN = .15								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00

CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .83

SUMMARY OF 30 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	85.5	30.0	.00	.34	.99	-.2	.98	-.2
S.D.	11.4	.0	1.29	.01	.41	1.7	.41	1.6
MAX.	103.0	30.0	3.16	.35	2.37	4.0	2.35	4.0
MIN.	58.0	30.0	-2.01	.33	.41	-3.3	.40	-3.2
REAL RMSE	.36	TRUE SD	1.24	SEPARATION	3.41	Item	RELIABILITY	.92
MODEL RMSE	.34	TRUE SD	1.25	SEPARATION	3.69	Item	RELIABILITY	.93
S.E. OF Item MEAN = .24								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00

d. Reliabilitas Instrumen *Self-compassion*

NOTEPAD SUMMARY uji coba SC - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 3.1 UJI COBA SC ZOU947WS.TXT Jul 28 13:04 2018
 INPUT: 30 Person 26 Item REPORTED: 30 Person 26 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	94.3	26.0	.88	.25	1.02	-.3	1.02	-.3
S.D.	11.4	.0	.75	.03	.64	2.3	.63	2.2
MAX.	123.0	26.0	3.11	.40	2.88	4.8	2.89	4.8
MIN.	82.0	26.0	.15	.23	.26	-3.9	.27	-3.8
REAL RMSE	.28	TRUE SD	.69	SEPARATION	2.46	Person	RELIABILITY	.86
MODEL RMSE	.25	TRUE SD	.71	SEPARATION	2.81	Person	RELIABILITY	.89
S.E. OF Person MEAN = .14								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99

CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .87

SUMMARY OF 26 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	108.8	30.0	.00	.23	.99	-.1	1.02	.0
S.D.	10.0	.0	.52	.01	.35	1.4	.36	1.4
MAX.	126.0	30.0	.93	.25	1.78	2.7	1.95	3.0
MIN.	90.0	30.0	-.94	.21	.39	-3.3	.43	-2.7
REAL RMSE	.24	TRUE SD	.46	SEPARATION	1.87	Item	RELIABILITY	.78
MODEL RMSE	.23	TRUE SD	.46	SEPARATION	2.03	Item	RELIABILITY	.81
S.E. OF Item MEAN = .10								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00

e. Dimensionalitas Instrumen Optimisme

ITEM DIMENSIONALITY uji coba optimisme - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 23.0 UJI COBA OPTIMISME 30 ZOU693WS.TXT Jul 28 10:39 2018
 INPUT: 30 Person 30 Item REPORTED: 30 Person 30 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

 Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)

		-- Empirical --	Modeled
Total raw variance in observations	=	51.1 100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	21.1 41.2%	40.8%
Raw variance explained by persons	=	4.4 8.6%	8.5%
Raw Variance explained by items	=	16.7 32.6%	32.3%
Raw unexplained variance (total)	=	30.0 58.8% 100.0%	59.2%
Unexplnd variance in 1st contrast	=	5.2 10.2% 17.3%	

f. Dimensionalitas Instrumen *Self-compassion*

ITEM DIMENTIONALITY uji coba SC - Notepad

File Edit Format View Help

TABLE 23.0 UJI COBA SC ZOU989WS.TXT Aug 1 22:15 2018

INPUT: 30 Person 26 Item REPORTED: 30 Person 26 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)

		-- Empirical --	Modeled
Total raw variance in observations	=	38.7 100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	12.7 32.8%	32.4%
Raw variance explained by persons	=	3.7 9.6%	9.5%
Raw Variance explained by items	=	9.0 23.2%	22.9%
Raw unexplained variance (total)	=	26.0 67.2% 100.0%	67.6%
Unexplned variance in 1st contrast	=	5.5 14.2%	21.1%
Unexplned variance in 2nd contrast	=	4.3 11.1%	16.5%
Unexplned variance in 3rd contrast	=	2.9 7.4%	11.0%
Unexplned variance in 4th contrast	=	2.5 6.5%	9.6%
Unexplned variance in 5th contrast	=	2.0 5.2%	7.8%

Lampiran 9: Surat Izin Pengambilan Data dari Universitas



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Ceurur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1187/KJ-P/PPsi/V/2018

11 Mei 2018

Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

**Kepada Yth
Kepala Sekolah Dasar Luar Biasa 02 Jakarta**

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:

Nama : I Gusti Ayu Mita
No. Registrasi : 112514007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
No. Telp/HP : 081314948767

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka menentehi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan *Self-Comparison* terhadap Optimisme Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta".

Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, PhD
NIP. 197512012066042001

Dosen Pembimbing I

dan

Mauna, M.Psi
NIP. 198410142015042001

Mergetahui
Wakil Dekan I FPPsi UNJ

Dr. Gunung Gumelar, M.Si
NIP. 19770224 2006041001

Lampiran 10: Surat Keterangan Telah Mengambil Data Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
 DINAS PENDIDIKAN PROVINSI DKI JAKARTA
SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) NEGERI 02 JAKARTA
 Jln. Raya Lenteng Agung No. 1, Jagakarsa, Jakarta Selatan, Telp/Faks. 021-7820040
 Jln. Medis No. 49, Jagakarsa, Jakarta Selatan, Telp/Faks. 021-22373789

Nomor : 1670/073.55/V/2018
 Perihal : Surat Keterangan

Kepada
 Yth. Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan
 Dan Hubungan Masyarakat UNJ
 Di Jakarta

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Luar Biasa Negeri 02 Jakarta ,
 Jagakarsa, Jakarta Selatan

Nama : Daliman, S.Pd
 NIP : 196503101992031010
 Pangkat/Golongan : Pembina / IV.a
 Jabatan : Kepala SLBN 02 Jakarta

Menerangkan bahwa :
 Nama : I Gusti Ayu Mita
 No. Registrasi : 1125140007
 Prodi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi

Bahwa benar nama tersebut di atas telah melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Self-Compassion terhadap Optimisme Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta**" di SLBN 02 Jakarta pada tanggal 23 Mei s.d. 25 Mei 2018.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta , 25 Mei 2018
 Kepala SLBN 02 Jakarta



Daliman, S.Pd
 NIP. 196503101992031010

Lampiran 11: *Inform Consent***PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Bapak/Ibu yang kami hormati,

Kami yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aviana Qonita (1125143007)
 I Gusti Ayu Mita (1125140007)
 Meisha Rizki (1125140016)
 R.A Mega Adinda (1125143027)

Adalah mahasiswa S-1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi mengenai "*Self Compassion* Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta". Adapun salah satu cara untuk mendapatkan data adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Untuk itu, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu sekalian untuk mengisi kuesioner, Anda diminta untuk membaca petunjuk pengisian. Pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda pada saat ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dari jawaban yang Anda berikan. Segala informasi yang Anda berikan sangat membantu dan dijamin kerahasiaannya.

Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 18 Mei 2018

Peneliti,

Aviana, I Gusti Ayu, Meisha, Mega

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi subjek penelitian.

Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia untuk mengisi tujuh jenis kuesioner dengan benar dan sejujurnya demi kepentingan penelitian.
2. Identitas dan informasi yang diberikan akan **DIRAHASIAKAN** hanya untuk kepentingan penelitian.

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini.

Jakarta,.....2018

Responden

(.....)

IDENTITAS PENGISI KUESIONER

*isi dengan tanda *checkboxlist* (☐) di pilihan jawaban



- Nama : _____
- Instansi : _____
- Jenis Kelamin : Laki-laki
 Perempuan
- Usia : 20 – 30 tahun
 30 – 40 tahun
 40 – 50 tahun
 > 50 tahun
- Pengalaman mengajar : 1 tahun
 2 – 3 tahun
 4 – 5 tahun
 > 5 tahun
- Pendidikan Terakhir : Diploma SMA
 S1
 S2
 S3
- Penghasilan : 2.000.000 – 3.000.000
 3.000.000 – 4.000.000
 4.000.000 – 5.000.000
 > 5.000.000 ☐
- Status pernikahan : Menikah Belum Menikah
- Mengajar siswa ABK : A (Tuna Netra)
 B (Tuna Rungu)
 Lainnya:

Lampiran 12: Instrumen Final Optimisme

BAGIAN III

Petunjuk Pengisian Skala:

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- SS : Bila Anda Sangat Setuju dengan pernyataan tersebut.
- S : Bila Anda Setuju dengan pernyataan tersebut.
- TS : Bila Anda Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut
- STS : Bila Anda Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut

Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan di bawah ini:

Contoh:

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak mudah menyerah				✓



No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saat saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu hal tersebut terjadi kembali di masa depan				
2.	Saya berusaha menyelesaikan masalah yang terjadi				
3.	Saya mengalami kegagalan karena saya kurang fokus				
4.	Saat karir saya meningkat, itu dikarenakan saya bisa diandalkan				
5.	Saya tidak percaya diri dengan kesuksesan karir saya, karena saya tidak memiliki koneksi di instansi tempat saya bekerja				
6.	Saya dikritik oleh atasan karena suasana hati atasan sedang tidak baik				
7.	Kegagalan yang saya raih akan berdampak panjang dalam hidup saya				
8.	Karir saya kurang sukses karena saya tidak memiliki banyak kemampuan				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
9.	Saya bangga terhadap hasil kerja saya				
10.	Saya bangga menjadi guru SLB				
11.	Meskipun mengalami kegagalan, saya tetap menghargai usaha yang telah saya lakukan				
12.	Karir saya tidak meningkat karena tidak mendapat dukungan dari keluarga				
13.	Saat saya mengalami kesuksesan, saya merasa tidak pantas mendapat ucapan selamat karena saya rasa ada orang lain yang lebih pantas				
14.	Saat saya tidak berhasil menangani masalah sehari-hari sebagai guru SLB, itu karena kemampuan saya kurang				
15.	Kualitas diri membuat saya yakin, saya layak mendapatkan setiap pekerjaan yang sesuai dengan saya				
16.	Saya bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi				

Lampiran 13: Instrumen Final *Self-compassion*

BAGIAN I

Petunjuk Pengisian Skala:

Bacalah terlebih dahulu setiap pernyataan dengan seksama sebelum memberikan jawaban. Pada setiap pernyataan terdapat 5 alternatif jawaban. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- TP : Bila jawaban Anda adalah **Tidak Pernah**
- JR : Bila jawaban Anda adalah **Jarang**
- KD : Bila jawaban Anda adalah **Kadang**
- SR : Bila jawaban Anda adalah **Sering**
- SL : Bila jawaban Anda adalah **Selalu**

Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pertanyaan-pertanyaan dibawah ini:

Contoh :

NO.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya tidak suka dan cenderung menyalahkan kekurangan dan ketidakmampuan saya sendiri		✓			

Dari setiap pilihan jawaban anda, tidak ada jawaban BENAR atau SALAH, anda diminta untuk menjawab secara jujur yang sesuai dengan diri anda, bukan yang berdasarkan atas apa yang anda anggap baik.

Jika telah selesai, periksa kembali jawaban anda jangan sampai ada yang terlewatkan dan pastikan semua pernyataan telah terjawab. Terima kasih.

- SELAMAT Mengerjakan -



No.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya tidak suka dan cenderung menyalahkan kekurangan dan ketidakmampuan saya sendiri					
2.	Saya cenderung lebih terpaku pada sesuatu yang salah ketika saya merasa terpuruk dalam pekerjaan					
3.	Pada saat saya memikirkan tentang ketidakmampuan saya, hal ini cenderung membuat saya merasa semakin jauh dan terasingkan dari lingkungan					
4.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri pada saat saya merasakan penderitaan					
5.	Saya merasa memiliki banyak kekurangan ketika gagal mendidik siswa ABK.					

No.	PERNYATAAN	TP	JR	KD	SR	SL
6.	Pada saat saya berada dalam kesulitan, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri					
7.	Ketika pekerjaan membuat kesal, saya mencoba untuk mengontrol emosi saya agar tetap seimbang.					
8.	Ketika saya tidak mampu menyelesaikan pekerjaan, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tersebut juga dirasakan oleh orang lain.					
9.	Saya menolak dan tidak sabar terhadap aspek kepribadian yang tidak saya sukai					

Lampiran 14: Data Mentah Demografis

No.	Nama	JK	USIA	P.M	P.T	P	S.P
1	LATIFAH	2	1	1	2	1	2
2	SUHARTINAH	2	4	4	3	4	1
3	GIGIH	1	1	1	2	3	2
4	RUDI	1	3	4	3	4	1
5	DUSMI	1	3	4	2	3	1
6	GIRANTA	1	4	4	2	4	1
7	EUIS	2	2	4	2	3	1
8	SUNDARINI	2	4	4	2	4	1
9	ENY	2	4	4	2	4	1
10	SERI	1	4	4	2	4	1
11	SAMSI	2	4	4	2	4	1
12	TUGIYANTO	1	3	4	2	2	1
13	ENDANG	2	4	4	2	4	2
14	INTAN	2	2	2	2	2	2
15	L	2	4	4	2	4	1
16	EEM	1	4	4	2	4	1
17	TRI W	2	4	4	2	4	1
18	AA	2	3	4	2	4	1
19	INDRAT	2	3	4	2	4	1
20	MO	2	3	5	2	4	1
21	ISMU N	2	3	4	2	4	1
22	HANI	2	4	4	3	4	1
23	ARI	2	4	4	3	4	1
24	KASWATI	2	4	4	2	4	1
25	WAGIMIN	1	4	4	2	4	1
26	TRI	2	4	4	2	4	1
27	MUHARSIH	2	3	4	2	4	1
28	HUSNUL	2	3	4	2	4	1
29	SRI L	2	4	4	2	4	1
30	ASIH	2	3	4	2	4	1
31	YENI K	2	3	4	2	4	1
32	MAWAR	2	4	4	3	4	1
33	IDA	2	4	4	2	4	1
34	HESTIYAH	2	3	4	2	2	1
35	SUSILAWATI	2	3	4	2	2	1
36	YUNITA	2	2	4	2	2	1

37	ADE	2	4	4	2	3	1
38	YAUMI	2	1	1	2	1	1
39	TIARA	2	1	2	2	2	2
40	DINDA	2	1	4	2	2	1
41	TEGUH	1	3	4	2	4	1
42	SITI R.	2	1	3	2	3	1
43	WISNU	1	1	2	2	2	2
44	FADLI	1	1	1	2	2	2
45	JAILIM	1	4	4	2	4	1
46	PRISTA	2	1	2	2	1	1
47	NADIA	2	1	3	2	2	2
48	MURTININGSIH	2	3	4	2	4	1
49	GANDHISA	2	1	3	2	2	2
50	MUNADHAROH	2	1	2	2	2	2
51	SIHMAN	1	4	4	2	4	1
52	DAHLIANI	2	3	4	2	4	1
53	X	1	2	3	2	3	1
54	SARI	2	1	2	2	2	1
55	RATIH	2	1	2	2	2	2
56	SITI S.	2	3	4	2	4	2
57	NR	2	3	4	2	3	1
58	NANIK	2	4	4	2	4	1
59	TRİYANA	1	3	4	2	2	1
60	SRI Y.	2	3	4	2	4	1
61	ICHSAN	1	1	1	2	2	2
62	AGUSTINUS	1	3	4	2	4	1
63	A.W.	2	2	4	2	2	1
64	SRI S.	2	4	2	2	2	2
65	NAWIYAH	2	3	4	2	3	1
66	YM	2	3	3	2	4	1
67	BS	1	3	4	2	4	1
68	SS	2	3	3	2	4	1
69	AC	2	3	3	2	3	1
70	ANTO	1	3	2	2	3	1

Lampiran 16: Data Mentah Instrumen *Self-compassion*

3	4	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	2	88	
4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5	3	3	5	4	4	4	3	81
4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	84
4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	84
4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	83
4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5	3	3	5	4	4	4	3	81
4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5	3	3	5	4	4	4	3	81
4	5	4	2	4	4	2	3	4	2	4	3	5	1	3	2	3	4	2	2	4	2	69
4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	75
3	4	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	2	88
3	4	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	2	88
4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	85
4	3	3	4	2	2	3	4	2	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	2	67
3	4	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	2	88
4	4	2	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	2	72
4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	84
3	2	5	4	1	3	1	3	4	5	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	65
3	5	5	5	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	81
5	3	3	4	1	3	5	4	3	5	1	5	1	4	3	5	1	4	4	3	4	4	75
4	4	4	3	5	3	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	4	2	75
2	4	4	5	3	4	5	4	4	4	3	5	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	83
5	3	3	4	1	3	5	4	3	5	1	5	1	4	3	5	4	4	4	3	4	4	78
5	3	3	4	1	3	5	4	3	5	1	5	1	4	3	5	1	2	4	3	4	4	73
5	3	3	4	1	3	4	4	3	5	1	5	1	4	3	5	1	2	4	3	4	4	72
4	2	5	3	4	5	5	4	2	5	5	4	3	5	3	3	4	3	2	5	4	4	84
5	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	5	3	5	3	3	3	3	4	4	3	3	78
5	3	3	5	2	5	4	4	5	5	4	5	3	5	3	5	4	5	4	3	2	4	88
4	4	5	4	5	5	3	5	2	3	1	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	3	79
2	4	2	5	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	82
5	3	3	2	1	3	5	4	3	5	1	5	1	4	3	5	5	4	4	3	4	4	77
5	3	3	1	4	5	4	3	4	1	5	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4	4	83
5	3	3	4	1	3	5	4	3	5	1	5	1	4	3	5	5	4	4	3	4	4	79
3	4	3	4	2	3	5	3	5	5	5	5	3	4	5	1	4	5	4	5	4	5	87
3	3	5	1	3	5	5	5	1	5	1	5	3	5	1	5	5	5	5	5	3	2	81
4	4	2	4	3	5	3	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	94
3	3	2	4	2	2	5	5	2	3	2	4	3	4	2	5	2	5	5	4	3	4	74
5	3	5	2	5	4	2	1	5	1	5	1	5	1	3	4	1	2	4	4	4	4	71
3	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	4	3	4	3	4	5	3	3	3	4	4	85

Lampiran 17: Analisis Data Statistik SPSS

3.1 Data Demografis

a. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

		JenisKelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	19	27.1	27.1	27.1
	Perempuan	51	72.9	72.9	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

b. Data Demografis Berdasarkan Usia

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-30 tahun	15	21.4	21.4	21.4
	30-40 tahun	5	7.1	7.1	28.6
	40-50 tahun	27	38.6	38.6	67.1
	> 50 tahun	23	32.9	32.9	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

c. Data Demografis Berdasarkan Pengalaman Mengajar

		LamaMengajar			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 tahun	5	7.1	7.1	7.1
	2-3 tahun	9	12.9	12.9	20.0
	4-5 tahun	7	10.0	10.0	30.0
	> 5 tahun	49	70.0	70.0	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

d. Data Demografis Berdasarkan Pendidikan Terakhir

PendidikanTerakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid S1	65	92.9	92.9	92.9
S2	5	7.1	7.1	100.0
Total	70	100.0	100.0	

e. Data Demografis Berdasarkan Penghasilan

Penghasilan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2.000.000-3.000.000	3	4.3	4.3	4.3
3.000.000-4.000.000	18	25.7	25.7	30.0
4.000.000-5.000.000	10	14.3	14.3	44.3
> 5.000.000	39	55.7	55.7	100.0
Total	70	100.0	100.0	

f. Data Demografis Berdasarkan Status Pernikahan

StatusPernikahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Menikah	56	80.0	80.0	80.0
Belum Menikah	14	20.0	20.0	100.0
Total	70	100.0	100.0	

2.2 Uji Normalitas

a. Uji Normalitas Instrumen Optimisme

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		OPTIMISM
N		70
Normal Parameters ^a	Mean	78.87
	Std. Deviation	4.684
Most Extreme Differences	Absolute	.130
	Positive	.130
	Negative	-.063
Kolmogorov-Smirnov Z		1.088
Asymp. Sig. (2-tailed)		.187
a. Test distribution is Normal.		

b. Uji Normalitas *Self-compassion*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SC
N		70
Normal Parameters ^a	Mean	79.13
	Std. Deviation	8.968
Most Extreme Differences	Absolute	.111
	Positive	.090
	Negative	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		.931
Asymp. Sig. (2-tailed)		.352
a. Test distribution is Normal.		

2.3 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
OPTIMISM * SC	Between Groups	(Combined) Linearity	751.126	26	28.889	1.629	.077
		Deviation from Linearity	35.386	1	35.386	1.995	.165
			715.740	25	28.630	1.614	.082
	Within Groups		762.717	43	17.738		
	Total		1513.843	69			

3.4 Uji Korelasi

Correlations

		OPTIMISM	SC
OPTIMISM	Pearson Correlation	1	.153
	Sig. (2-tailed)		.206
	N	70	70
SC	Pearson Correlation	.153	1
	Sig. (2-tailed)	.206	
	N	70	70

Lampiran 18: Surat Izin Pengambilan Data dari Universitas



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
 KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
 Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1175/KJ-P/FPPsi/V/2018

11 Mei 2018

Hal. : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

Kepada Yth
Kepala Sekolah Dasar Luar Biasa 01 Jakarta

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:

Nama	: I Gusti Ayu Mita
No. Registrasi	: 1125140007
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Pendidikan Psikologi
No. Telp/HP	: 081314948767

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul **"Hubungan *Self-Compassion* terhadap Optimisme Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta"**.
 Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ



Mira Ariyami, Ph.D
 NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I



Mauna, M.Psi
 NIP. 198410142015042001

Mengetahui
 Wakil Dekan I FPPsi UNJ



Dr. Gunung Gumelar, M.Si
 NIP. 19770624 2006041001



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Cuntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
Telepon : + 62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1171/KJ-P/FPPsi/V/2018
Hal. : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

11 Mei 2018

Kepada Yth
Kepala Sekolah Dasar Luar Biasa 03 Jakarta

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:

Nama : I Gusti Ayu Mita
No. Registrasi : 1125140007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
No. Telp/HIP : 081314948767

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "*Hubungan Self-Compassion terhadap Optimisme Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta*".
Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

d.n

Mauna, M.Psi
NIP. 198410142015042001

Mengotahui
Wakil Dekan I FPPsi UNJ

Dr. Gusung Gumelar, M.Si
NIP. 19770424 2006041001



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1179/KJ-P/FPPsi/V/2018
Hal. : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

11 Mei 2018

Kepada Yth
Kepala Sekolah Dasar Luar Biasa 04 Jakarta

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:

Nama : I Gusti Ayu Mita
No. Registrasi : 1125140007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
No. Telp/HP : 081314948767

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "*Hubungan Self-Compassion terhadap Optimisme Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta*".
Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

d.n

Mauna, M.Psi
NIP. 198410142015042001

Mengetahui
Wakil Dekan I FPPsi UNJ



Dr. Gunung Gumelar, M.Si
NIP. 19770824 2006041001



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1183/KJ-P/FPPsi/V/2018
Hal. : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

11 Mei 2018

Kepada Yth
Kepala Sekolah Dasar Luar Biasa 06 Jakarta

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:

Nama : I Gusti Ayu Mita
No. Registrasi : 1125140007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
No. Telp/HP : 081314948767

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "**Hubungan *Self-Compassion* terhadap Optimisme Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta**".
Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

d.v

Mauna, M.Psi
NIP. 198410142015042001

Mengotahui
Wakil Dekan I FPPsi UNJ

Dr. Gunung Gumelar, M.Si
NIP. 19770624 2006041001

Lampiran 19: Surat Keterangan Telah Mengambil Data Penelitian

	<p>PEMERINTAH PROVINSI DKI JAKARTA DINAS PENDIDIKAN SLB NEGERI 01 JAKARTA Jl. Pertanian Raya, Lebak Bulus, Cilandak, Jakarta Selatan. 12440, Telp./Fax (021) 7696074, www.slbnegeri1@mail.com</p>	<p>UNIT PENDIDIKAN SDLB, SMP LB, SMALB</p>	
<p>SURAT KETERANGAN Nomor : 137/SLBN-01/VI/2018</p>			
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini atas nama Wakil Kepala SLB Negeri 01 Jakarta :</p>			
Nama	: Rudi, S.Pd. MM		
NIP /NRK	: 197309201998031003		
Gol / Pangkat	: Pembina Tk I, IV/b		
Unit	: SLB Negeri 01 Jakarta		
<p>Menerangkan bahwa ;</p> <p>Nama dibawah ini adalah Mahasiswi Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi telah melaksanakan Penelitian Guru SLB Negeri 01 Jakarta,</p>			
No	Nama	NIM	KETERANGAN
1	Aviana Qonita	1125143007	Universitas Negeri Jakarta
2	I Gusti Ayu Mita	1125140007	Universitas Negeri Jakarta
3	Meisha Rizky	1125140016	Universitas Negeri Jakarta
4	R.A Mega Adinda K	1125143027	Universitas Negeri Jakarta
<p>Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>			
<p>Jakarta, 6 Juni 2018</p> <p>Wakil Kepala SLB Negeri 01 Jakarta</p>			
<p>  Rudi, S.Pd. MM NIP. 197309201998031003 </p>			
<p>© COM</p>			



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
 SUKU DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I KOTA ADMINISTRASI JAKARTA PUSAT
SLB NEGERI 3 JAKARTA

Jl. Karet Pasar Baru Barat VII, Karet Tegalis, Tanah Abang, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta
 Telp/Fax : (021) 2520624 Email : sbs3jkt@yahoo.com, website : www.slbnegeri3jakarta.blogspot.com

SURAT KETERANGAN

No : 77/082.1/2018

Kepala SLB Negeri 3 Jakarta menerangkan, berdasarkan surat permohonan izin penelitian nomor 1171/KJ-P/FPPsi/V/2018, bahwa :

Nama : I Gusti Ayu Mita
 No. Registrasi : 1125140007
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi
 Mahasiswa : Universitas Negeri Jakarta

Telah mengadakan penelitian di sekolah kami pada bulan Mei 2018, untuk keperluan penulisan skripsi dengan judul "Hubungan *Self-Compassion* Terhadap Optimisme Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 31 Mei 2018
 Kepala SLB Negeri 3 Jakarta

 SENTONO, M.M, M.Pd
 NIP. 196606121991031011



PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
 DINAS PENDIDIKAN
 SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 4 JAKARTA
 Jl. Bendungan Melayu No. 80 Kel. Tugu Selatan Kec. Koja – Jakarta Utara
 Website: sbn4jakarta.Sch.id Email: sbn4jakarta@gmail.com Telp. 021-43934727

SURAT KETERANGAN
 NO. 137/-1.851.62

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SLB Negeri 4 Jakarta Menerangkan bahwa pada :

Nama : I Gusti Ayu Mita
 No.Regestrasi : 1125140007
 Tempat : SLB Negeri 4 Jakarta
 Prog. Studi/Fakultas : Pendidikan Psikologi
 Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Jakarta

Telah dilaksanakan penelitian tentang “Hubungan Self-Compassion Terhadap Optimisme Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa di Jakarta”. Penelitian dilakukan dengan tehnik observasi langsung ke Guru dan siswa/i SLB Negeri 4 Jakarta.

Demikian surat keterangan ini, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 5 Juni 2018
 Kepala SLB Negeri 4 Jakarta

SRI LESTARI S. Pd. MM
 NIP. 196304061985032002



DINAS PENDIDIKAN PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) NEGERI 6 JAKARTA
 Jl. Lapangan Jabelk, Komp. Mega Kebon Jeruk, Meruya Selatan, Kembangan
 Jakarta Barat, Telp. 021-29541320, Fax. 021-29541320

SURAT KETERANGAN
 No. 205/SLBN6/VI/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tonny Santosa, M.Pd.
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Alamat : SLB Negeri 6 Jakarta
 Jl. Lapangan Jabelk Komplek Mega Kebon Jeruk,
 Meruya Selatan, Kembangan, Jakarta Barat 11650.

Menerangkan bahwa:

Nama : I Gusti Ayu Mita
 NIM : 1125140007
 Perguruan Tinggi/ Fakultas : Universitas Negeri Jakarta
 Fakultas Pendidikan Psikologi

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "*Hubungan Self Compassion Terhadap Optimisme pada Guru di SLB Negeri*", pada tanggal 30 Mei 2018.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 8 Juni 2018
 Kepala SLB Negeri 6 Jakarta

 Tonny Santosa, M.Pd
 NIP 196103061984031006

Lampiran 20: Saran-Saran yang disampaikan oleh Penguji

Penguji 1:

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : 1 Gurti Ayu Mita K
 Nomor registrasi : 1125140007
 Program Studi : Psikologi
 Nama penguji : Erik, M. Si
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Bab 1 perbaiki, perdalam terkait variabel nya ya!
02.	Karena tidak signifikan, bahasan kemungkinannya dapat dijelaskan
03.	lebih dalam!
04.	Pembahasan terkait hasil. of sudah done!
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 7 Agustus 2018

Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
 Penguji,

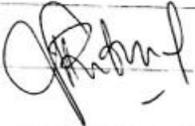
Erik, M. Si

NIP.

Penguji 2:

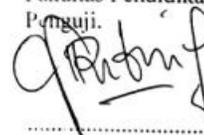
SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : I Gusti Ayu Mita Komalasari
 Nomor registrasi : 1125140007
 Program Studi : Psi
 Nama penguji : Fitri Lestari Lscorn
 Program Studi : Psi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Perbaiki semua naskah, & bawa naskahnya ke tiga revisi!
02.	
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 7/8/.....2018

Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
 Penguji.



NIP.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2009). *Pemahaman Individu, Observasi, Checklist, Interview, Kuesioner dan Sosiometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy*. Retrieved from <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 1-26.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., et al. (2006). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology Science and Practice* .
- Brach, T. (2004). *Radical acceptance : embracing your life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam Books.
- Carolina. (2006). *Pendidikan Anak Luar Biasa*. Jakarta: PT Rafika Aditama.
- Carver, C., & Scheier, M. (2015). Dispositional Optimism. *HHS Public Access Author Manuscript* .
- Carver, C., & Scheier, M. (2001). On the Self-Regulation of Behavior. *Psychology* , Cambridge University Press.
- Carver, C., & Scheier, M. (2003). Self-Regulatory Perspectives on Personality. *Wiley Online Library* .
- Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review* .
- Chang, E. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism and coping: Predictor of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American collage students. *Journal of Counseling Psychology* , 113-123.
- Conversano, et al. (2010). Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being. *Clin Pract Epidemiol Ment Health* , 25-29.
- Diah, R., & Pradna, P. (2012). Resiliensi Guru di Sekolah Terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1, 1-6.
- Efriyawan. (2015). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Kerja pada guru SLB Negeri Semarang*.

- Erol, Y., & Orth, U. (2011). Self- Esteem Development from Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology* .
- Fadillah, A., & Eryani, R. D. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dengan Self-Efficacy pada Guru Sekolah Luar Biasa Bina Anugrah di Lembang Bandung. *Prosiding Psikologi* .
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *J. Clin. Psychol: In Session 69* , 1-12.
- Hapsari, I. I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: PT Indeks.
- Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi* .
- Heinonen, K., Raikkonen, K., & Keltikangas-Jarvinen, L. (2005). Self esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism-pessimism in adulthood: A 21 year longitudinal study. *Personality and Individual Differences* , 511-521.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3, 1-11.
- Hikmanurina, R. (2012). *Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga dan Optimisme pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autistik*. Retrieved Agustus 30, Juli, from <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-20317752.pdf>
- Hoy, A. W., Hoy, W. K., & Kurz, N. M. (2008). Teacher's academic optimism: The development and test of a new construct. *Teaching and Teacher Education*, 24 (4), 821-835.
- Idham, K. (2011). *Pengaruh Self-esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Penderita HIV AIDS*. Retrieved Juli 30, 2018, from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/486/1/IDHAM%20KHALID-FPS.pdf>
- Jr, L. D. (2010, Mei). *Special Education Teachers and Work Stress: Exploring The Competing Interests Model*. Washington, USA.
- Leary, M., Tate, E., Allen, A., Adams, C., & Hancock, J. (2010). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Personality Process and Individual Differences* .
- M. Scheier, J. W. (1986). Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1257-1264.

- Maisyarah, & Matulesy, A. (September 2015). Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosi Dan Resiliensi Guru Sekolah Luar Biasa. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4 (3), 225-232.
- Maulipaksi, L. (2017, Januari 1). *Sekolah Inklusi dan Pembangunan SLB Dukung Pendidikan Inklusi*. Retrieved Juli 30, 2018, from KEMDIKBUD: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/02/sekolah-inklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi>
- Mulyasa, E. (2007). *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Myers, L., & Reynolds, D. (2000). How optimistic are repressors? the relationship between repressive coping, controllability, self-esteem and comparative optimism for health-related events. *Journal Psychology and Health* , 677-687.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2010). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Mindfulness and Self-Regulation* .
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Psychology Press* .
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality* , 139-154.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity* , 85-101.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K., & Lamb, L. (2009). Self-Compassion. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology* , Blackwell Publishing.
- Olyvia, F. (2017, Agustus 29). *Satu Juta Anak Berkebutuhan Khusus Tak Bisa Sekolah*. Retrieved Agustus 30, 2018, from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20170829083026-20-237997/satu-juta-anak-berkebutuhan-khusus-tak-bisa-sekolah>
- Papalia, D., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia: Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Development: Tenth Edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

- Persinger, J. (2012). *An alternative to self-esteem: Fostering self-compassion in youth. Communique*. Retrieved Juli 30, 2018, from <https://www.emporia.edu/~persingj/selfcompassion.pdf>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *APA PsycNet*.
- Primardi, A., & Hadjam, M. N. (2010, Juni). Optimisme, Harapan, Dukungan Sosial Keluarga dan Kualitas Hidup Orang dengan Epilepsi. *Jurnal Psikologi*.
- Purba, J., Yulianto, R., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5 (1), 77-87.
- Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non Parametrik: Untuk Psikologi dan Pendidikan*. (T. F. Press, Ed.) Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- Rostanti, Q., & Aminah, A. N. (2016). Guru SLB Diduga Sodomis 8 Siswanya di Jambi. Jakarta, Indonesia.
- Santoso, E., & Setiawan, J. L. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga, Atasan, dan Rekan Kerja terhadap Resilient Self-Efficacy Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi*, 27-39.
- Scheier, M., & Carver, C. (1992). Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: The influence of generalized outcome. *Health Psychology*, 201-228.
- Scheier, M., & Carver, C. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *APA PsycNet*, 26-30.
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery, and self esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *APA PsycNET*.
- Scheier, M., Weintraub, J., & Carver, C. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1257-1264.
- Seligman, M. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: Momentum.
- Seligman, M. (1995). *The Optimistic Children*. New York: Free Press.
- Social Research Centre. (2009). *Optimism*. Retrieved Juli 30, 2018, from SIRC: <http://www.sirc.org/publik/optimism.pdf>.

Zahwa, V. L. (2017). *Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Guru SLB di Yogyakarta.*

RIWAYAT HIDUP



Penulis menempuh pendidikan awal di SD BHAKTI YKKP dan lulus pada tahun 2008. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 111 Jakarta dan lulus pada tahun 2011. Setelah itu melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 112 Jakarta dan lulus pada tahun 2014. Sejak tahun 2014 penulis menempuh pendidikan tinggi dan mendapatkan gelar sarjana di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ pada tahun 2018. Penulis pernah menjabat sebagai staf Divisi Pendidikan dan Pelatihan (Diklat) pada periode 2014-2015 dan staf Divisi Hubungan Masyarakat (Humas) pada periode 2016-2017 di Keluarga Mahasiswa Hindu Buddha (KMHB) UNJ. Penulis pernah melakukan Program Praktek Kerja Psikologi (PKP) di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan pada tahun 2017.

Kontak yang dapat dihubungi melalui *e-mail*: ayumitakomasari@gmail.com.