

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	iv
RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II KAJIAN KONSEPTUAL.....	11
A. Penelitian Terdahulu.....	11
B. Teori yang Relevan dengan Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian.....	46
B. Sumber Data.....	46

C. Definisi Operasional.....	47
E. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	50
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisis Data.....	54
H. Jadwal Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Gambaran Lokasi Penelitian	58
B. Hasil Penelitian	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian	109
BAB V USULAN PROGRAM	119
A. Dasar Pemikiran	119
B. Nama Program	122
C. Tujuan	123
D. Sasaran	124
E. Pelaksana Program	124
F. Metode dan Teknik.....	129
G. Kegiatan yang Dilakukan.....	132
H. Langkah-Langkah Pelaksanaan	136
I. Rencana Anggaran Biaya	142
J. Analisis Kelayakan.....	144
K. Indikator Keberhasilan	147
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	148
A. SIMPULAN	148
B. SARAN	151

DAFTAR PUSTAKA	148
LAMPIRAN.....	150

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3. 1 Jumlah Remaja Penyandang Disabilitas Sensorik Netra di SLB Negeri A Citeureup Cimahi.....	49
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian Kuantitatif Self Compassion pada remaja penyandang disabilitas sensorik netra di SLB Negeri A Citeureup Cimahi	55
Tabel 4.1 Jawaban Responden mengenai mencintai diri sendiri apa adanya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023.....	67
Tabel 4.2 Jawaban Responden mengenai pernyataan ketika saya terluka saya, akan menghibur diri sendiri di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023.....	68
Tabel 4. 3 Jawaban Responden mengenai pernyataan ketika saya merasa gagal, saya akan tetap menerima diri saya apa adanya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	69
Tabel 4. 4 Jawaban Responden mengenai pernyataan saya dapat memahami kelemahan dan kekurangan saya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023.....	70
Tabel 4. 5 Jawaban Responden mengenai pernyataan saya mencoba untuk memahami dan menerima diri/kepribadian yang tidak saya sukai di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	70
Tabel 4. 6 Jawaban Responden mengenai pernyataan saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	71
Tabel 4. 7 Jawaban Responden mengenai pernyataan di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	72

Tabel 4. 8 Jawaban Responden mengenai pernyataan saya tidak dapat memahami dan tidak menyukai beberapa kepribadian buruk saya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	73
Tabel 4. 9 Jawaban Responden mengenai pernyataan saya merasa sedih ketika melihat kepribadian buruk saya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023.....	73
Tabel 4. 10 Jawaban Responden mengenai pernyataan saya bisa menyalahkan diri sendiri saya saat mengalami penderitaan di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	74
Tabel 4. 11 Rekapitulasi Skor Jawaban Aspek Self Kindness.....	75
Tabel 4. 12 Jawaban Responden mengenai saya melihat kesulitan hidup yang saya alami sebagai bagian dari kehidupan yang dialami setiap orang di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	80
Tabel 4.13Jawaban Responden mengenai ketika saya merasa sedih, saya selalu mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	81
Tabel 4.14 Jawaban Responden mengenai ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tersebut juga dirasakan oleh sebagian besar orang di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	82
Tabel 4. 15 Jawaban Responden mengenai saya mencoba untuk melihat suatu kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	83
Tabel 4. 16 Jawaban Responden mengenai ketika sesuatu yang saya lakukan tidak sesuai dengan harapan saya, saya meyakini bahwa hal tersebut juga pernah dialami oleh setiap orang di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	84

Tabel 4.17 Jawaban Responden mengenai ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa terkucilkan di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	85
Tabel 4.18 Jawaban Responden mengenai ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023.....	85
Tabel 4.19 Jawaban Responden mengenai ketika saya merasa menderita, saya beranggapan bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	86
Tabel 4. 20 Jawaban Responden mengenai ketika saya mengalami kegagalan, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	87
Tabel 4. 21 Rekapitulasi Skor Jawaban Aspek Common Humanity	88
Tabel 4. 22 Jawaban Responden mengenai ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	93
Tabel 4.23 Jawaban Responden mengenai ketika suatu hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi dari pandangan baik dan buruk di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023.....	94
Tabel 4.24 Jawaban Responden mengenai ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	95
Tabel 4.25 Jawaban Responden mengenai ketika saya sedang merasa terpuruk, saya mencoba mencari tahu permasalahan yang sedang terjadi dan bersikap terbuka di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023 ...	96
Tabel 4. 26 Jawaban Responden mengenai ketika saya mengalami kegagalan, saya merasa bahwa hal tersebut mungkin saja bukan yang terbaik untuk saya di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023.....	97

Tabel 4. 27 Jawaban Responden mengenai ketika saya sedang terpuruk, saya terus memikirkan kesalahan yang saya lakukan di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	98
Tabel 4.28 Jawaban Responden mengenai ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tersebut di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	98
Tabel 4.29 Jawaban Responden mengenai ketika suatu hal yang menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023.....	99
Tabel 4. 30 Jawaban Responden mengenai ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	100
Tabel 4. 31 Rekapitulasi Skor Jawaban Aspek Mindfulness	101
Tabel 4. 32 Rekapitulasi Self Compassion Remaja Penyandang Disabilitas Sensorik Netra di SLB Negeri A Citeureup Cimahi	106

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	51
Gambar 4. 1 Denah Sekolah SLB Negeri A Citeureup Cimahi.....	63
Gambar 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SLB Negeri A Citeureup Cimahi Tahun 2023	64
Gambar 4.3 Diagram karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SLB Negeri A Citeureup Cimahi	65
Gambar 4.4 Diagram karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di SLB Negeri A Citeureup Cimahi	66
Gambar 4. 5 Garis Kontinum Aspek Self Kindness	78
Gambar 4. 6 Garis Kontinum Aspek Common Humanity	92
Gambar 4. 7 Garis Kontinum Aspek Mindfulness.....	105
Gambar 4. 8 Garis Kontinum Self Compassion.....	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Perizinan Penelitian Poltekesos Bandung	153
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Kesbangpol	154
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	155
Lampiran 4 Pedoman Studi Dokumentasi.....	160
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas	161
Lampiran 7 Hasil Uji Reabilitas.....	162
Lampiran 8 Jawaban Responden terhadap Instrumen Penelitian.....	163
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	166