

**PENGARUH INTENSITAS BIMBINGAN KEAGAMAAN TERHADAP
SELF COMPASSION PENYANDANG DISABILITAS NETRA DI RUMAH
PELAYANAN SOSIAL DISABILITAS NETRA PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H. ABDURRAHMAN
WAHID PEKALONGAN
2026**

**PENGARUH INTENSITAS BIMBINGAN KEAGAMAAN TERHADAP
SELF COMPASSION PENYANDANG DISABILITAS NETRA DI RUMAH
PELAYANAN SOSIAL DISABILITAS NETRA PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H. ABDURRAHMAN
WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Nur Faiza
NIM : 3519075
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

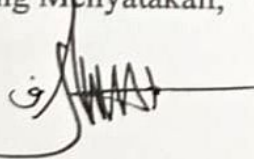
Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH INTENSITAS BIMBINGAN KEAGAMAAN TERHADAP *SELF COMPASSION* PENYANDANG DISABILITAS NETRA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL DISABILITAS NETRA PEMALANG”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 1 Juli 2026

Yang Menyatakan,




Wahyu Nur Faiza
NIM. 3519075

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M. Psi

Jl. Sadewa, Duwet, Bojong, Kab. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Wahyu Nur Faiza

Kepada Yth.

Sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Wahyu Nur Faiza

NIM : 3519075

Judul : Pengaruh Intensitas Bimbingan Kegamaan Terhadap *Self Compassion*
Penyandang Disabilitas Netra Di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra
Pemalang

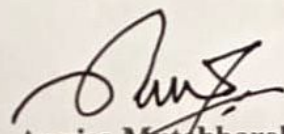
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 1 Juli 2026

Pembimbing,



Annisa Mutohharoh, M. Psi
NIP. 199106022023212033



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajej Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **Wahyu Nur Faiza**

NIM : **3519075**

Judul Skripsi : **PENGARUH INTENSITAS BIMBINGAN ISLAM
TERHADAP *SELF COMPASSION* PENYANDANG
DISABILITAS NETRA DI RUMAH PELAYANAN
SOSIAL DISABILITAS NETRA PEMALANG**

Dosen Pembimbing : **Annisa Mutohharoh, M. Psi**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 13 Juli 2026 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos.) dalam Bimbingan Penyuluhan Islam

Dewan Penguji

Penguji I

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
NIP. 198512222015032003

Penguji II

Afith Akhwanudin, M.Hum
NIP. 197904022006041003

Pekalongan, 23 Juli 2026
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Bā	B	-
ت	Tā	T	-
ث	Śā	S	s (dengan titik di atasnya)
ج	Jīm	J	-
ح	Hā	H	h (dengan titik di bawahnya)
خ	Khā	Kh	-
د	Dal	D	-
ذ	Żal	Z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	R	-
ز	Zai	Z	-
س	Sīn	S	-
ش	Syīn	Sy	-
ص	Şād	ş	s (dengan titik di bawahnya)
ض	Dād	D	d (dengan titik di bawahnya)

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ط	Ṭā	T	t (dengan titik di bawahnya)
ظ	Zā	Z	z (dengan titik di bawahnya)
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	-
ف	Fā	F	-
ق	Qāf	Q	-
ك	Kāf	K	-
ل	Lām	L	-
م	Mīm	M	-
ن	Nūn	N	-
و	Wāwu	W	-
ه	Hā	H	-
ء	Hamzah	'	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Yā	Y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-auliya'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + wāwu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh:  ditulis *a'antum*

 ditulis *mu'annaṣ'*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh:  ditulis *Al-Qura'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh:  ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Isl*



PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penulis menyadari sepenuhnya atas segala keterbatasan dan banyaknya kekurangan yang harus diperbaiki dalam penulisan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan manfaat bagi setiap orang yang membacanya, khususnya bagi dunia pendidikan. Dalam pembuatan skripsi ini penulis banyak mendapatkan berbagai dukungan serta bantuan material maupun nonmaterial dari berbagai pihak. Berikut ini beberapa persembahan sebagai ucapan terima kasih dari penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam membantu terlaksananya penulisan skripsi ini :

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Mardiyono dan Ibu Warniti yang telah memberikan segala cinta, kasih, sayang dan do'a yang tidak hentinya mengalir kepada anak-anaknya. Pencapaian ini adalah persembahan istimewa saya untuk Bapak dan Ibu.
2. Keluarga tersayang yang ikut serta memberikan do'a dan dukungannya.
3. Almater saya Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Segenap dosen-dosen UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah berbagi ilmu, semoga membawah manfaat di dunia maupun akhirat, dan Allah SWT membalas kebajikan. Aamiin...
5. Ibu Annisa Mutohharoh, M. Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.
6. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA).
7. Teruntuk diri saya Wahyu Nur Faiza yang sudah berjuang dan bertahan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan semua lika liku yang ada.

MOTTO

“Allah SWT. tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah SWT. berjanji bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

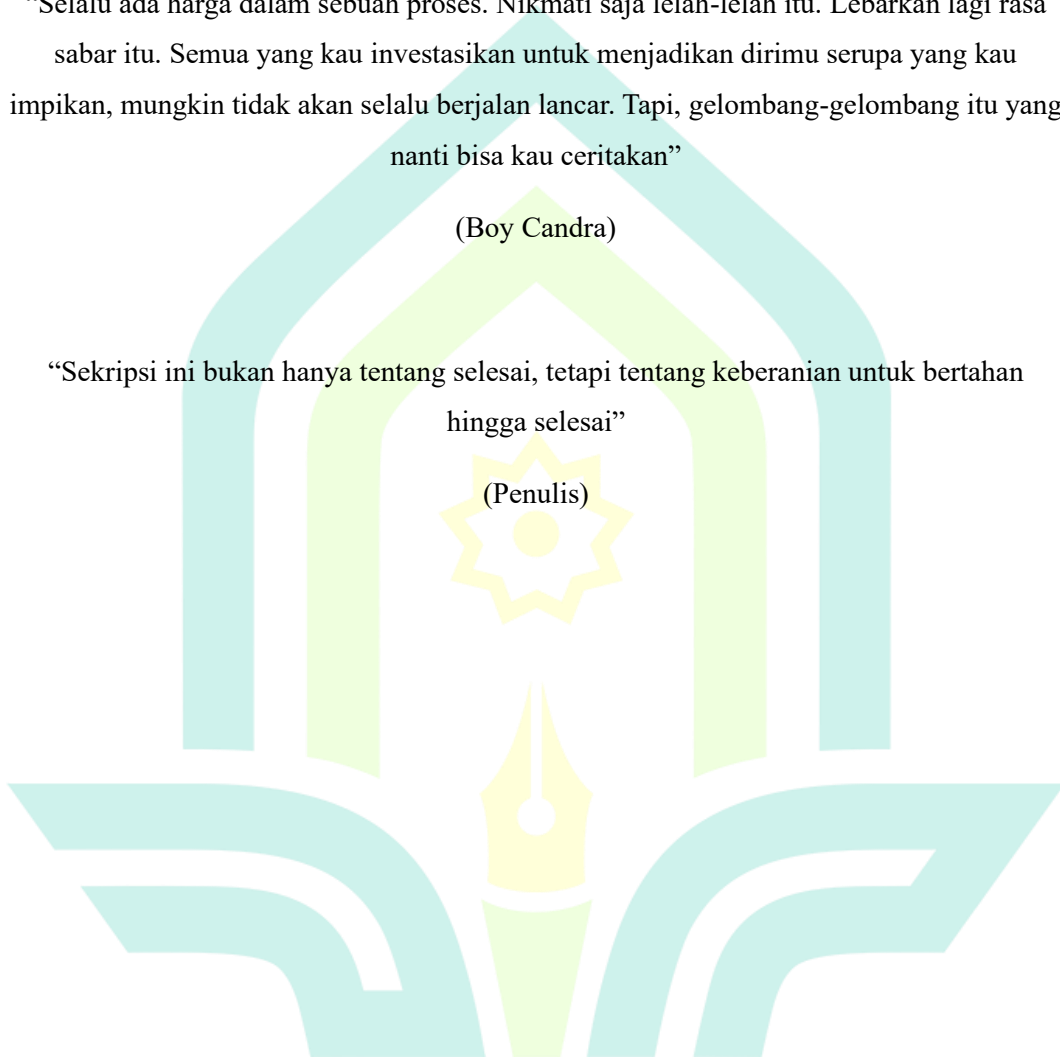
(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa
sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau
impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang
nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

“Sekripsi ini bukan hanya tentang selesai, tetapi tentang keberanian untuk bertahan
hingga selesai”

(Penulis)



ABSTRAK

Faiza, Wahyu Nur. 2026. Pengaruh Intensitas Bimbingan Keagamaan Terhadap *Self Compassion* Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang. Skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pembimbing Annisa Mutohharoh, M. Psi

Kata Kunci: Disabilitas netra, *Self Compassion*, Intensitas Bimbingan Keagamaan

Latar belakang penelitian ini berangkat dari kondisi disabilitas netra yang masih kurangnya memahami atau berempati pada diri sendiri karena keterbatasan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis intensitas bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang serta mengidentifikasi faktor negatif dan positif.

Penelitian ini menggunakan studi lapangan pendekatan kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan melalui skala psikologi yang disusun dari pendahuluan, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tujuan pustaka, metode penelitian, bimbingan, serta dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan validitas *expert judgment*, reliabilitas, hipotesis, dan penarikan kesimpulan.

Faktor yang mempengaruhi *self compassion* diantaranya : *emotional well being*, motivasi hubungan interpersonal, empati, kesehatan, faktor penghambat meliputi : jenis kelamin, kepribadian, budaya, usia, kecerdasan emosi. Hasil uji pengaruh juga menunjukkan bahwa intensitas bimbingan agama terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra sebesar 47,6%. Hal ini sesuai dengan hasil perhitungan uji pengaruh menggunakan uji hipotesis non parametrik *sperman Rho*, diperoleh hasil $\text{sig.} = 0.034$. karena nilai $\text{sig.} < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bimbingan islam (X) memiliki pengaruh terhadap *self compassion* (Y) penyandang disabilitas netra. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa intensitas bimbingan keagamaan memiliki pengaruh terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra. Oleh karena itu, dibutuhkan peningkatan bimbingan keagamaan pada disabilitas netra agar disabilitas netra memiliki *self compassion* yang tinggi.

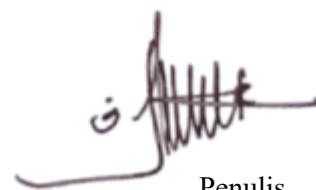
KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan Rahmat Nya saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi, akan sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Zaenal Mustakum, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Dr. Muhammad Rifai Subhi, M.Pd. I., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Annisa Mutohharoh, M. Psi., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA)
6. Seluruh dosen dan jajaran staf karyawan fakultas ushuluddin adab dan dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Kedua orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
8. Teman-teman yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat lagi pengembangan ilmu.

Pekalongan, 1 juli 2026

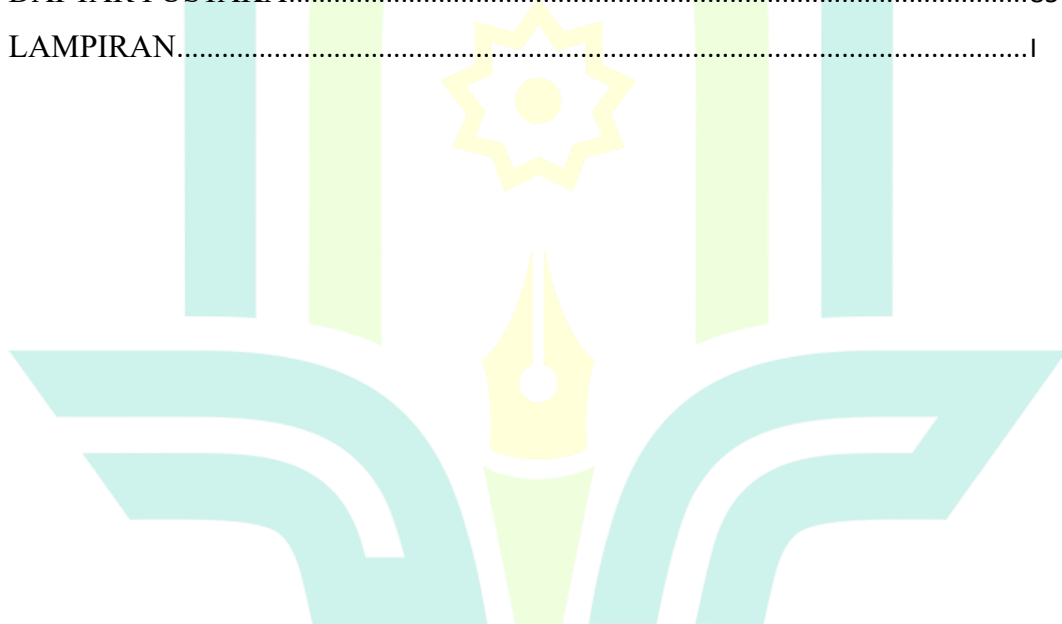


Penulis

DAFTAR ISI

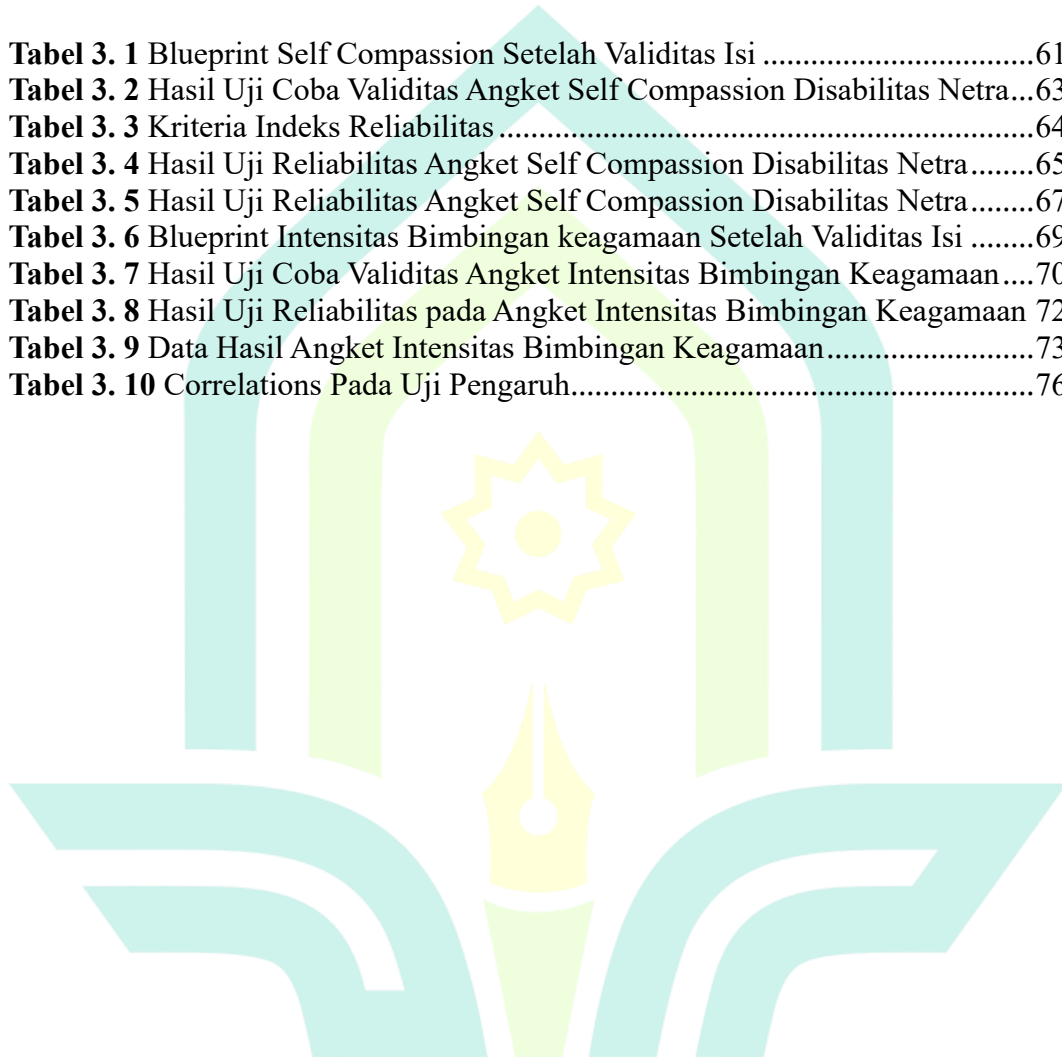
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
E. Tinjauan Pustaka.....	5
F. Metode Penelitian.....	20
G. Sistematika Penulisan.....	30
BAB II	32
A.Disabilitas Netra.....	32
B.Self Compassion.....	33
C.Intensitas Bimbingan Keagamaan	42
BAB III.....	50
A.Gambaran Umum	50
B. Tingkat Self Compassion Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pernalang	60
C. Intensitas Mengikuti Bimbingan Keagamaan Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pernalang	68

D. Pengaruh Intensitas Bimbingan Islam Terhadap Self Compassion Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang	75
BAB IV	78
A. Analisis Tingkat <i>Self Compassion</i> Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang	78
B. Analisis Tingkat Intensitas Bimbingan Keagamaan Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang	79
C. Analisis Pengaruh Intensitas Bimbingan Keagamaan Terhadap Self Compassion Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang	80
BAB V	83
PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	I



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian terdahulu	13
Tabel 1. 2 Kategori Respon Skala Intensitas Bimbingan Islam	25
Tabel 1. 3 Kategori Respon Skala Self Compassion	25
Tabel 1. 4 Blueprint Intensitas Bimbingan Islam	25
Tabel 1. 5 Kategori Respon Skala Self Compassion	26
Tabel 3. 1 Blueprint Self Compassion Setelah Validitas Isi	61
Tabel 3. 2 Hasil Uji Coba Validitas Angket Self Compassion Disabilitas Netra...	63
Tabel 3. 3 Kriteria Indeks Reliabilitas	64
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Angket Self Compassion Disabilitas Netra.....	65
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Angket Self Compassion Disabilitas Netra.....	67
Tabel 3. 6 Blueprint Intensitas Bimbingan keagamaan Setelah Validitas Isi	69
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Validitas Angket Intensitas Bimbingan Keagamaan....	70
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas pada Angket Intensitas Bimbingan Keagamaan	72
Tabel 3. 9 Data Hasil Angket Intensitas Bimbingan Keagamaan.....	73
Tabel 3. 10 Correlations Pada Uji Pengaruh.....	76



BAB I

PENDAHULUAN

PENGARUH INTENSITAS BIMBINGAN KEAGAMAAN TERHADAP SELF COMPASSION PENYANDANG DISABILITAS NETRA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL DISABILITAS NETRA PEMALANG

A. Latar Belakang Masalah

Disabilitas netra mereka yang buta total, tetapi juga mereka yang bisa melihat tapi terbatas. Jadi mereka yang punya kondisi penglihatan setengah melihat (*low vision*) atau rabun sebagian dari kelompok penderita disabilitas netra. Seseorang dengan disabilitas netra hanya menerima informasi dari keempat inderanya yaitu, pendengaran, penciuman, peraba, dan pengecap. Oleh karena itu pengenalan atau pengertian terhadap dunia luar tidak dapat diperoleh secara lengkap dan utuh. Sehingga ada beberapa pemicu permasalahan yang dialami disabilitas netra dilingkungan sosialnya.¹

Munculnya masalah-masalah atau dampak sosial, seperti penolakan oleh lingkungan sosialnya, kesulitan juga dalam membina hubungan sosial, sikap belas kasihan, dan perlindungan lebih dari orang lain, serta sulit juga mendapatkan pekerjaan. Masyarakat memiliki pandangan yang negatif dan positif terhadap penyandang disabilitas netra. Pandangan negatif masyarakat bahwa disabilitas netra memiliki sikap tidak berdaya, memiliki ketergantungan, memiliki kemampuan rendah, tidak pernah merasakan kebahagiaan, cenderung kaku dan menarik diri dari lingkungannya. Pandangan positif disabilitas netra yang dimiliki adalah dalam kepekaan suara, perabaan, dan daya ingat.² Sedangkan jika keadaan atau sikap negatif masyarakat

¹ Arimbi, dkk. 2022. *Implementasi Ilmu Keolaharagaan dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*. Penerbit NEM. Hlm. 6

² Dinda Fitria dan Lilim Halimah. 2016. Hubungan Dukungan Sosial Komunitas dengan Konsep Diri Pada Pria Penyandang Tunanetra Mantan Awasi di PSBN Wyata Guna Bandung, Prosiding, *Vol.2 No.2 Agustus*.

semakin memperparah maka penyandang disabilitas netra akan merasa sangat putus asa. Oleh karena itu perlu adanya pendampingan khusus agar lebih efektif dalam melakukan hal yang menurut mereka masih kurang, sehingga perlu dilakukannya *self compassion* atau belas kasih kepada diri penyandang disabilitas netra. *Self compassion* adalah bentuk usaha seseorang untuk bertahan, mengerti, memahami, dan menyadari sebuah kesulitan yang sedang dihadapi sebagai hal yang positif, atau memberikan sikap positif kepada dirinya dalam keadaan ataupun situasi yang dirasa kurang baik.³ Seseorang yang memiliki tingkat belas kasih diri yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih sedikit. Oleh karena itu kunci dari *self compassion* atau belas kasih diri adalah rendahnya *self criticism*. Karena *self criticism* dikenal menjadi salah satu prediktor penting dari kecemasan dan depresi.⁴ Agar terciptanya *self compassion* pada diri penyandang disabilitas netra maka masalah yang diangkat seberapa sering penyandang disabilitas netra mengikuti bimbingan keagamaan.

Menurut informan DR. N.A.R menerima bagaimanapun keadaannya lalu menerima kondisi seperti ini dengan cara tetap menjalani aktivitas sehari-hari sebagaimana mestinya, tetap berusaha semaksimal mungkin sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup untuk kedepannya.⁵ Hal ini sesuai dengan menurut Hidayati⁶, *self compassion* mampu menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami serta menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai sesuatu hal yang positif dalam hidupnya.

Untuk meningkatkan *self compassion* ada banyak cara, dari penelitian sebelumnya seperti meningkatkan perubahan tingkah laku, dan sebagainya dan dari cara diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan

³ Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013) *Self Compassion in Clinical Practice. Journal of Clinical Psychology: In Session*, 859-867

⁴ Neff, K & Mcgehee, P. (2011). *Self Compassion and Psychological Resilience among adolescents and young adult. Psychological press.*

⁵ Putri Nurwulan Sari, *Self Compassion Pada Penyandang Tuna Daksa, Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta* 2018.

⁶ Hidayat, D. S. (2015). *Self Compassion dan Loneliness. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 03, No. 01*, 154-164

salah satunya dengan bimbingan keagamaan. Bimbingan di bidang agama Islam merupakan kegiatan dari dakwah Islamiyah yang berarti bahwa dakwah tersebut mengarahkan dan memberikan bimbingan kepada umat islam untuk betul-betul mencapai dan melaksanakan hidup *fid dunya wal akhirat*.⁷ Oleh karena itu penyandang disabilitas netra sendiri memerlukan adanya bimbingan keagamaan agar mencapainya kehidupan yang damai yang akan membuatnya menjadi lebih baik lagi. Sehingga dapat memberikan pengaruh bimbingan keagamaan dalam membentuk belas kasih diri pada penyandang disabilitas netra.

Pengaruh bimbingan keagamaan dalam membentuk belas kasih diri penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang bertujuan agar para disabilitas netra yang ada disana lebih percaya diri atau menerima kekurangan yang dimiliki serta lebih menyanyangi dirinya. Karena itu peneliti ingin merujuk pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan keagamaan di panti tidak diwajibkan kepada penerima manfaat (disabilitas netra). Karena yang terjadi jika para disabilitas netra tidak mengikuti bimbingan keagamaan disebabkan malas mengikuti. Oleh karena itu, peneliti ingin mengukur intensitas bimbingan keagamaan yang ditunjukkan dengan seberapa sering dan tidak jika para disabilitas netra mengikuti bimbingan.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang pengaruh mengikuti bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang?

⁷ Sirajuddin. 2014. *Efektifitas Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Narapidana Narkoba di Lembaga Permasyarakatan (Lapas) Kota Parepare*, Parepare. hlm 11

2. Bagaimana tingkat intensitas bimbingan keagamaan di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang?
3. Bagaimana pengaruh intensitas bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang?
2. Untuk mengetahui tingkat intensitas bimbingan keagamaan di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang?
3. Untuk mengetahui pengaruh intensitas bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang?

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua kegunaan, yaitu:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan bimbingan penyuluhan islam serta pemahaman tentang pentingnya bagaimana menghargai perasaan orang lain dan lebih mengasihi serta menyayangi diri sendiri terutama pada para penyandang disabilitas netra. Selain itu juga hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi peneliti yang serupa dan dapat mengembangkan teori atau model bimbingan islam yang lainnya, bisa digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi pengurus di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang, penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan bimbingan keagamaan yang lebih efektif.
- b. Bagi penerima manfaat atau penyandang disabilitas netra, penelitian ini dapat menjadi media pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *self compassion*.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

a. Disabilitas Netra

Disabilitas netra ialah lemah terhadap pengelihatan atau akurasi pengelihatan yang kurang dari 6/60 setelah dikoreksi. Disabilitas netra dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

- a. Buta, yaitu suatu kondisi yang sama sekali tidak dapat menerima rangsangan cahaya dari luar.
- b. *Low vision*, suatu kondisi yang masih dapat menerima rangsangan cahaya dari luar, hanya mampu membaca *headline* koran atau dengan ketajaman lebih dari 6/12.⁸

b. *Self Compassion*

Menurut Kristin Neff ⁹ *self compassion* dapat membuat seseorang merasa aman, terpusat dan terhubung. Karena dengan *self compassion* seseorang dapat menikmati hidup dengan tenang dari pada memikirkan hidup yang penuh dengan masalah. Sebab, seseorang yang memiliki *self compassion* merasa dirinya optimis karena disaat orang tersebut dilanda masalah dirinya juga memahami langkah untuk menyelesaikannya. Dengan *self compassion*, seseorang dapat memiliki kekuatan emosional yang dibutuhkan untuk mengatasi hal apapun yang terjadi. *Self compassion* juga

⁸ Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Mirnawati, M.Pd. 2021. *Aksesibilitas bagi Penyandang Tunanetra di Lingkungan Lahan Basah*. CV BUDI UTAMA Yogyakarta.

⁹ Kristin Neff. 2018. "*Self Compassion*". (Harper Collins Publishers).

menghasilkan perasaan yang positif, yang dapat memaksimalkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Seseorang dengan *self compassion* dapat diartikan bahwa, di dalam dirinya memiliki makna dan nilai yang dapat membuat seseorang tersebut menerima dan puas dalam menjalani kehidupan. Sehingga *self compassion* dapat memberikan pandangan yang luas dalam menghargai dan mengakui atas semua aspek kehidupan seseorang.

Menurut Gilbert dan Procter¹⁰, belas kasih diri disebut juga dengan sikap menenangkan diri ketika sedang mengalami keadaan yang kurang baik atau keadaan yang tidak menenangkan diri atau mengalami keadaan yang kurang baik serta keadaan yang tidak diinginkan. Perlakuan untuk diri sendiri dimulai dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan memberikan istirahat secara emosional sejenak. Penguatan diri dilakukan juga dengan memberikan kata-kata positif yang dapat menyulut semangat dan belas kasih terhadap diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan tersebut, teori yang nantinya akan digunakan menggunakan teori dari Neff.

Adapun aspek *self compassion* menurut Neff¹¹ terdiri dari tiga, yaitu:

1. *Self-Kindness vs Self Judgment*

sebagai kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Sehingga apabila individu tersebut menghadapi kenyataan akan kondisi

¹⁰ Gilbert, P., & Procter, S. (2022). *Compassion Mind Training For People With High Shame and Self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, (16), 353-421.

¹¹ Neff, K. D. 2011. *Self Compassion, Self Esteem, and Well Being. Social and Personality Psychology Compass*, 5

yang kurang mengenakan, ia mampu memahami dirinya sendiri dan tidak menyakiti dan tidak mengabaikan dirinya ketika dihadapkan dengan suatu masalah. Oleh sebab itu, mengkritik dan menilai diri sendiri bukanlah Solusi akan tetapi bagaimana individu itu mampu memberikan keledutan serta simpatik pada diri sendiri atas kesembuhan dirinya.¹² Berbeda dengan *self kindness*, *self judgment* ditandai dengan sikap menyerang atau menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan atau kegagalan yang dimiliki. Individu dengan *self judgment* cenderung merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri, yang dapat menyebabkan mereka merespon secara berlebihan terhadap apa yang terjadi pada diri mereka.¹³

2. *Common Humanity vs Isolation*

Bagian dari kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan hidup manusia atau sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Hal ini menandakan bahwa memang pada dasarnya kesempurnaan tidak akan dapat dicapai oleh manusia, karena setiap manusia pasti memiliki ujian dan permasalahan dalam hidupnya.

Common humanity ini mampu membantu seseorang merasa lebih terhubung dan memiliki koneksi dengan orang lain sehingga apabila individu tersebut merasakan sebuah kegagalan atau kesakitan maka ia tidak akan terlalu terisolasi atau bersedih atas kegagalan atau kesakitan itu. Namun lebih dari ini, *common humanity* ini mampu menempatkan situasi kita sendiri dalam suatu konteks yang lain, contohnya apabila

¹² Kristin Neff dan Christopher Gerner, "Self Compassion and Psychological Well-being", dalam J. Doty (ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*, Bab 27, (Oxford: Oxford University Press, 2017),

¹³ Neff, K. D. 2003. *Self Compassion: an Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward oneself. Self and Identity*, 2(2). 85-102

seorang disabilitas netra mendapat komentar tidak baik karena tidak bisa bermain musik dia merasa sedih, kecewa dan menganggap dirinya tidak bisa apa-apa. Namun dia tidak melihat bahwa banyak disabilitas netra yang sama sepertinya tapi masih mempunyai kebiasaan yang lain. Sehingga kondisi itu disebut terisolasi, akan tetapi apabila individu tersebut mampu melihat segala sesuatunya dari perspektif yang luas maka ia akan mempunyai *common humanity*.

individu yang tidak memiliki kesadaran *common humanity* yang berarti *isolation* sebagai lawan dari bentuk *common humanity* yaitu cenderung memiliki pandangan yang sempit terhadap kesulitan, tantangan, kegagalan. Mereka berfokus pada ketidak sempurnaan diri dan merasa tidak adil, berpikiran bahwa hanya dirinya yang menderita dan paling menderita.¹⁴

3. *Mindfulness vs Over Identification*

Mindfulness merupakan bagaimana individu tersebut mampu melihat secara nyata dan menerima serta mampu menghadapi kenyataan tersebut tanpa menghakimi kondisi yang sedang dialaminya. Menurut Brown dan Ryan (dalam Kristin Neff and Christopher Gerner), *mindfulness* ini melibatkan kesadaran akan pengalaman saat ini. Artinya, *mindfulness* ini melibatkan adanya pengalaman terbuka untuk melihat realitas yang ada pada saat ini, membiarkan pikiran, emosi, dan sensasi apapun memasuki kesadaran tanpa adanya penilaian, penginderaan, atau represi.

Mindfulness ini menjadi komponen penting dari *self compassion*. Hal ini karena penting bagi individu untuk menyadari bahwa ketika individu menderita atas kesulitan atau kegagalan maka *self compassion* / belas kasih ini ditujukan

¹⁴ Neff, k. d. 2009. *Self Compassion Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: the Guilford press.

kepada dirinya sendiri. Karena terlalu banyak orang yang tidak mau mengakui atas rasa sakit atau penderitaan yang mereka alami, terutama ketika ternyata rasa sakit itu berasal dari kritik diri mereka sendiri. Sehingga *mindfulness* ini menjadi komponen utama dan sangat diperlukan agar individu tidak terlalu mengidentifikasi dirinya dengan perasaan ataupun pikiran-pikiran negatif terhadap diri mereka sendiri.

Overidentification adalah kebalikan dari *mindfulness* yaitu kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap masalah. Individu dengan *overidentification* cenderung melebih-lebihkan perasaan mereka, yang dapat memicu kecemasan dan depresi. *Mindfulness* membantu individu untuk mencegah *overidentification* melalui metode perenungan terhadap keterbatasan diri. Dengan menyadari keterbatasan diri, individu dapat lebih objektif dalam melihat situasi dan menghindari respons berlebihan.¹⁵

Adapun faktor yg mempengaruhi *self compassion* menurut Neff, dkk¹⁶ yaitu jenis kelamin, *personality* (kepribadian), budaya, usia, kecerdasan emosi, dan kondisi keluarga.

c. Bimbingan Keagamaan

Menurut Tarmizi¹⁷ bimbingan sebuah proses pemberian bantuan individu yang mengalami masa kesulitan rohaniah dilingkungan agar individu mampu mengatasi permasalahannya sendiri karena akan timbul kesadaran sehingga menimbulkan kebahagiaan hidup dimasa sekarang dan masa depan. Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu

¹⁵ Neff, k. d. 2016. *The self compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self compassion. Mindfulness*, 7(1). 264-274

¹⁶ Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2011). *Self Compassion and Adaptive Psychological Functioning. Journal Of Research In Personality*, 41(1), 139-154.

¹⁷ Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Penerbit: Perdana Publisging. Hlm. 8-9

memahami, menghayati, dan mengamalkan¹⁸ ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Bimbingan ini tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga pembentukan sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai keagamaan.

Menurut tarmizi, bimbingan merupakan memberikan bantuan kepada seseorang yang sedang menghadapi kesulitan baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dan kekuatan iman dan taqwanya kepada Tuhannya.

Tarmizi, pelaksanaan bimbingan keagamaan dapat dilakukan melalui beberapa metode, yaitu: Metode Wawancara (Interview) Pembimbing melakukan dialog langsung dengan individu untuk mengetahui masalah yang dihadapi serta memberikan bantuan sesuai kebutuhan. Metode Percakapan Pribadi (Individual Counseling) Bimbingan diberikan secara tatap muka antara pembimbing dan individu untuk membahas masalah secara lebih mendalam. Metode Kelompok (Group Guidance) Bimbingan dilakukan dalam kelompok sehingga peserta dapat saling berbagi pengalaman dan memperoleh pemahaman keagamaan bersama. Metode Ceramah atau Penyuluhan Pembimbing menyampaikan materi keagamaan kepada sejumlah peserta untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman agama. Metode Keteladanan Pembimbing memberikan contoh perilaku yang sesuai dengan ajaran agama sehingga dapat ditiru oleh individu yang dibimbing.¹⁹

Manfaat bimbingan keagamaan bagi individu, antara lain:

¹⁸ Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Penerbit: Perdana Publisging. hlm. 4

¹⁹ Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Penerbit: Perdana Publisging.hlm. 13-

- ◆ Menumbuhkan ketenangan batin dan kestabilan emosional.
- ◆ Membantu individu mengambil keputusan sesuai nilai agama.
- ◆ Meningkatkan kesadaran beribadah dan kedekatan kepada Allah SWT.
- ◆ Mengurangi kecemasan dan konflik batin yang dihadapi seseorang.
- ◆ Membantu pembentukan karakter dan akhlak yang baik dalam kehidupan bermasyarakat.

Tarmizi mengatakan bahwa tujuan bimbingan keagamaan adalah: Membantu individu agar memiliki *religious reference* (sumber pegangan keagamaan) dalam memecahkan berbagai persoalan hidup. Membantu individu agar dengan kesadaran dan kemauannya sendiri bersedia mengamalkan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari.²⁰

Tarmizi mengatakan bahwa fungsi bimbingan keagamaan adalah: Fungsi Preventif, membantu individu mencegah munculnya masalah yang dapat menghambat perkembangan kehidupan beragamanya. Fungsi Kuratif atau Korektif, membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Fungsi Preservatif membantu individu mempertahankan kondisi yang sudah baik agar tidak kembali mengalami masalah. Fungsi Developmental (Pengembangan), membantu individu mengembangkan potensi dan kondisi positif yang dimilikinya agar menjadi lebih baik.²¹

Menurut Aunur Rahim Faqih Bimbingan keagamaan ialah pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang agar dalam kehidupan beragamanya sesuai dengan apa yang sudah ditentukan Allah, supaya tercapainya kebahagiaan dalam kehidupan baik di dunia maupun akhirat. Bantuan diberikan agar membantu

²⁰ Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Penerbit: Perdana Publisging. Hlm. 24-

²¹ Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Penerbit: Perdana Publisging. hlm. 47

seseorang memahami dan melakukan amal kebaikan dalam kehidupan sehari-hari, agar dapat menjalankan perintahnya dan menjauhi larangan Allah.²²

Menurut Walgito, Bimbingan kegamaan merupakan upaya pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesusahan baik jiwa maupun raganya berkaitan dengan kehidupan dialamai sekarang dan dimasa yang akan datang.

Menurut Samsul Munir Amin dalam buku Bimbingan dan Konseling Islami, mengartikan bimbingan agama sebagai: “proses pemberian bantuan terarah, terus-menerus dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits.²³

Intensitas berasal dari bahasa inggris yaitu intense yang memiliki makna semangat, giat, dan bersungguh-sungguh. Intensitas menurut James P. Chaplin yaitu sebuah kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau sikap.²⁴ Jika di lihat dari sifatnya yaitu intensif, maka dari itu intens dapat diartikan dengan sungguh-sungguh serta berulang-ulang dalam mengerjakan suatu kegiatan guna mencapai hasil yang maksimal.²⁵

Adapun ciri-ciri intensitas menurut Makmun²⁶ mengikuti bimbingan agama ditandai dengan beberapa ciri berikut:

²² Nunik Yudaningsih, *Bimbingan Karier: Impelentasi Pendidikan Karakter* (Cirebon:Insania, 2021), hlm. 51

²³ Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Penerbit: Perdana Publisging. Hlm 2-3

²⁴ James P. Chaplin, 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada). 254

²⁵ Ahmad Watik dan Abdussalam M. Safro. 1986. *Etika Islam dan Kesehatan*. (Jakarta: cv. rajawali). 45

²⁶ Makmun, A. S. (2022). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Remaja Sospakarya.

- 1) Durasi kegiatan (berapa lama kemampuan penggunaan waktunya untuk melakukan kegiatan bimbingan keagamaan).
- 2) Frekuensi kegiatan (berapa sering kegiatan bimbingan islam dilakukan dalam priode waktu tertentu).
- 3) Devosi (pengabdian) dan pengorbanan (uang, tenaga, pikiran bahkan jiwanya atau nyawanya) untuk mencapai tujuan.
- 4) Arah sikapnya terhadap sasaran kegiatan bimbingan islam (suka atau tidak suka; positif atau negatif).

2. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang mempunyai kedekatan dengan penelitian ini:

1. 1

Penelitian terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Rahayu Kurniawati	Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi Jember Tahun 2022.	Hasil dari penelitian ini membahas mengenai hubungan yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan diantara <i>self compassion</i> dengan Kesehatan mental pada mahasiswi yang mengerjakan tugas akhir skripsi. Arah hubungan <i>self</i>	Menggunakan variabel Y <i>self compassion</i> , jenis penelitian lapangan, dan metode penelitian kuantitatif.	Menggunakan variabel X kesehatan mental, lokasi penelitian, dan populasinya.

			<i>compassion</i> dengan Kesehatan mental pada penelitian ini yaitu hubungan yang positif. Karena hal tersebut dapat diketahui dari tingginya <i>self compassion</i> pada seseorang sehingga semakin baik Kesehatan mental yang dimiliki. Begitu juga jika rendahnya <i>self compassion</i> pada seseorang, maka rendah juga kesehatan mental seseorang tersebut.²⁷		
2	Tazkya Nurlailia Ma'arif	Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap Penyesuaian Diri pada	Hasil penelitian ini membahas mengenai pengolahan	Teori <i>self compassion</i> , dan jenis penelitian kuantitatif.	Populasi, lokasi penelitian, dan <i>self compassion</i>

²⁷ Rahayu Kurniawati. 2022. *Hubungan Self Compassion dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi*. Penerbit : UIN KHAS Jember.

		Santri Remaja Pondok Pesantren Al Hamidiyyah Jombang Malang Tahun 2022.	data penelitian yang dilakukan bahwa tingkat <i>self compassion</i> santri remaja pondok mayoritas berada pada kategori sedang. Para santri cenderung masih memerlukan banyak penyesuaian di dalam hidupnya, sehingga berdampak pada fisik yang bertumbuh kembang dengan dapat bersosialisasi dengan sekitarnya. Pengaruh <i>self compassion</i> ini juga memiliki pengaruh yang signifikan karena tingkat <i>self compassion</i> mempengaruhi penyesuaian		menjadi variabel X.
--	--	---	--	--	---------------------

			diri santri pondok pesantren. ²⁸		
3	Sela Pebriyanti	Peran Bimbingan Islam dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional Tunanetra di UPTD Pelayanan dan Rehabilitas Sosial Penyandang Disabilitas Dinas Sosial Bandar Lampung Provinsi Lampung 2021.	Hasil penelitian ini membahas mengenai bagaimana setelah mengikuti arahan atau bimbingan secara islami yang diberikan oleh pembimbing mereka semakin optimis dan lebih percaya diri, hasil yang diberikan berefek sangat positif baik secara emosional maupun secara spiritual yang dialami oleh para pengikut kegiatan tersebut. ²⁹	Subjek penyandang tunanetra/ disabilitas netra, dan variabel penelitian bimbingan islam,	Lokasi penelitian, dan jenis penelitian kualitatif
4	Rofiki, Faridatul Jannah,	Bimbingan Islam pada Pendidikan	Hasil penelitian ini membahas	Variabel penelitian	Lokasi penelitian, dan jenis

²⁸ Tazkya Nurlailia Ma'arif. 2022. *Pengaruh Self Compassion Terhadap Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al Hamidiyyah Jombang*. Malang.

²⁹ Sela Pebriyanti. 2021. "Peran Bimbingan Islam dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional Tunanetra di UPTD Pelayanan dan Rehabilitas Sosial Penyandang Disabilitas Dinas Sosial Bandar Lampung Provinsi Lampung". Skripsi. Yogyakarta.

	Robiatul Adawiyah.	Anak Usia Dini Tahun 2022.	mengenai metode bimbingan keagamaan pada anak usia dini dapat dilakukan secara individu dan kelompok melalui pembelajaran kelas. Dalam penelitian diatas menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif melalui pendekatan studi pustaka, teknik pengambilan data dengan dokumentasi dan pengolahan data. ³⁰	bimbingan islam.	penelitian kualitatif.
5	Nabila Salwa Aldyafigma, MIF Baihaqi, Yayah Pujasari.	<i>Self-Compassion</i> Tunanetra Dewasa: Efek Koping Religius dan Rasa Syukur Bandung 2018.	Hasil penelitian ini membahas mengenai sikap positif yang muncul dari rasa bersyukur sehingga	Teori selfcompassion, subjek penelitian disabilitas netra, dan jenis penelitian kuantitatif.	Metode penelitian, dan lokasi, penelitian.

³⁰ Rofiki, Faridatul Jannah, Robiatul Adawiyah. 2022. "Bimbingan Islam pada Pendidikan Anak Usia Dini" *jurnal pendidikan islam anak usia dini rangkasbitung*. Vol. 1 No. 2

			mendorong atau munculnya <i>self-compassion</i> pada tunanetra. Adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara koping religius dan rasa syukur secara bersama-sama dengan <i>self-compassion</i>.³¹		
--	--	--	--	--	--

3. Kerangka Berfikir

Self compassion pada disabilitas netra merupakan kemampuan seseorang dalam membandingkan pengalaman pribadinya dengan pengalaman orang lain, dimana seseorang memahami bahwa pengalaman seperti penderitaan, kegagalan, dan ketidak mampuan adalah bagian dari kehidupan manusia dan bahwa masing-masing orang pantas untuk memberikan rasa belas kasih pada diri mereka sendiri.³² Disabilitas netra yang ada di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang, jika mereka tidak memiliki kebiasaan atau bakat mereka akan dikucilkan dan tidak ada yang mau untuk berinteraksi karena merasa tidak percaya diri jika tidak memiliki kebiasaan atau mungkin takut

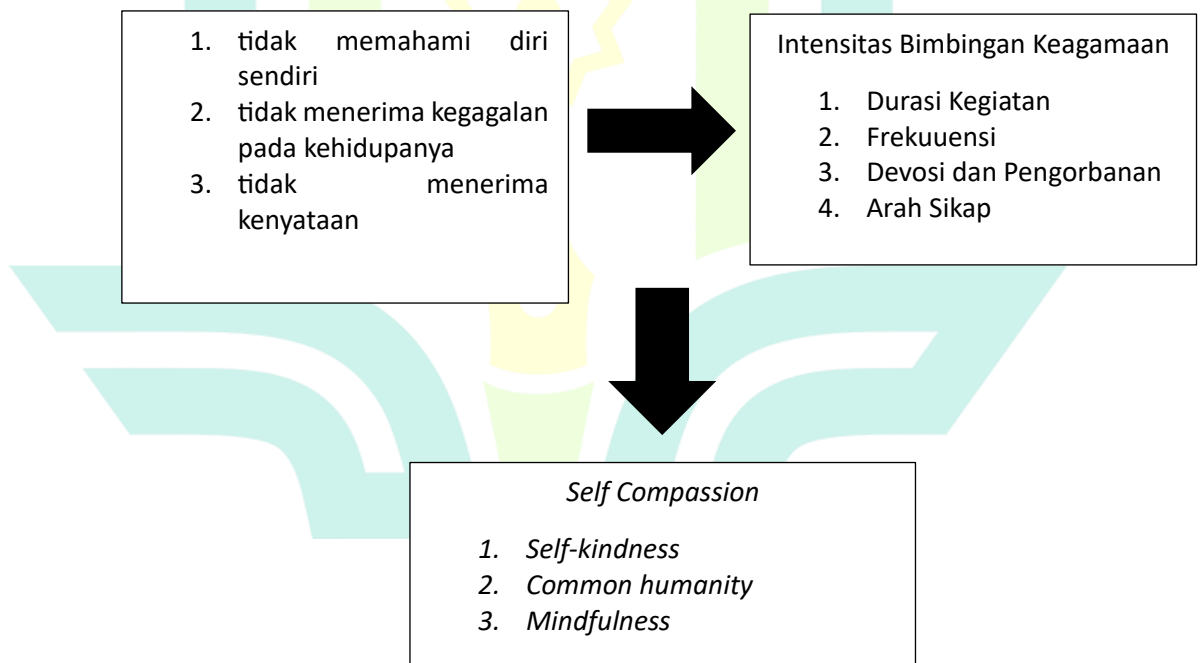
³¹ Nabila Salwa Aldyafirama, MIF Baihaqi, Yayah Pujasari. 2018. *Self-compassion Tunanetra Dewasa: Efek Koping Religious dan Rasa Syukur. Jurnal Psikologi Instight Vol. 2, No. 1, April hlm: 79-89*

³² Neff, K. D. 2011. *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity.*

merasa gagal, menjadi perbincangan orang atau teman-teman disabilitas netra lainnya dan pada akhirnya dikucilkan dari lingkungan.³³

Faktor yang mempengaruhi *self compassion* meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti pemahaman tentang diri sendiri, konsep diri yang stabil, penyesuaian diri, penyesuaian sosial, pendidikan dan kesuksesan atau pengetahuan diri. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan dari keluarga, dan lingkungan panti.³⁴ Menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung melalui kegiatan bimbingan islam tetapi kegiatan tersebut faktanya tidak wajib diikuti sehingga intensitas bimbingan islam berbeda pada setiap orang. Intensitas bimbingan meliputi : Durasi kegiatan, frekuensi, devosi dan pengorbanan serta arah sikap.³⁵

Berdasarkan hal tersebut, maka didapat kerangka berfikir dibuat sebagai berikut :



Gambar 1.1

³³ Wawancara pribadi. A. 28 Februari 2023.

³⁴ A Hadi. 2020. Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.

³⁵ Makmur, A. S. 2021. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Remaja Sisdakarya.

4. Hipotesis

Penelitian ini terdapat dua hipotesis, yaitu hipotesis nol (*null hypothesis*) dan hipotesis alternatif (*alternative hypothesis*). Hipotesis nol (H_0) yaitu hipotesis yang akan di uji, dimana nantinya akan diterima ataupun ditolak. Kedua yaitu hipotesis alternatif (H_a) atau disebut hipotesis kerja. Hipotesis alternatif menunjukkan “pengaruh” dan merupakan hipotesis pembandingan yang dirumuskan dalam kalimat positif. Sedangkan hipotesis nol menunjukkan “tidak ada” sehingga dirumuskan dengan kalimat negatif.³⁶ Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian, walaupun sebagai jawaban sementara, hipotesis penting untuk memberikan batasan pada penelitian sehingga pengumpulan data yang akan dilaksanakan terfokus pada hipotesis tersebut. maka rumusan hipotesis statistik disusun sebagai berikut :

H_0 : tidak ada pengaruh intensitas bimbingan keagamaan pada disabilitas netra dalam meningkatkan *self compassion*

H_a : ada pengaruh intensitas bimbingan keagamaan pada disabilitas netra dalam meningkatkan *self compassion*

Hipotesis dalam penelitian ini merupakan hipotesis satu arah, yaitu hanya variabel intensitas bimbingan yang dapat mempengaruhi *self compassion*. Selain itu, hipotesis bernilai positif. Artinya, semakin tinggi intensitas bimbingan keagamaan maka semakin tinggi pula *self compassion*. Begitupun sebaliknya jika intensitas bimbingan semakin rendah maka *self compassion* akan rendah juga.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ialah penelitian lapangan. Yaitu penelitian yang dilakukan disuatu tempat, diluar tempat yaitu penelitian kepustakaan.³⁷

³⁶ Dian Kusuma wardani, M.Si. 2020. *Pengujian hipotesis (deskriptif, komparatif, dan asosiatif)*. (Jombang: LPPM Universitas KH.A Wahab Hasbullah) hlm. 109-111

³⁷ Zaenal Arifin. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Cet. Ke-1 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), hlm 32

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada pengolahan data atau angka.³⁸

2. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Definisi operasional juga dapat membantu peneliti yang lain yang ingin melakukan penelitian dengan menggunakan variabel yang sama.³⁹ Berikut definisi operasional dari masing-masing variabel:

- a. *Self compassion* dari teori Neff sebagai variabel terikat (Y) adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat mengalami permasalahan dalam hidup, serta menerima segala bentuk kegagalan, kekurangan, dan penderitaan sebagai bagian dari hidup manusia.⁴⁰

Indikatornya sebagai berikut :

1. *Self kindness vs self judgment* = Kemampuan untuk memahami dan menerima diri, sebaliknya dari kemampuan tidak memahami dan menerima diri.
2. *Common humanity vs isolation* = Bagaimana individu memandang kesulitan, kegagalan dalam hidupnya, sebaliknya jika individu tidak memandang kesulitan, kegagalan dalam hidupnya.
3. *Mindfulness vs over identification* = Mampu menerima dan menghadapi kenyataan, sebaliknya jika individu tidak mampu menerima dan menghadapi kenyataan.

³⁸ Saifuddin Azwar. 2019. Metode Penelitian, Cet. Ke-5 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), hlm. 5

³⁹ Sugiyono. 2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

⁴⁰ Neff, k. d. 2016. *The Self Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self Compassion. Mindfulness*, 7(1). 264-274.

- b. Intensitas menurut James P. Chaplin yaitu sebuah kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau sikap.⁴¹ Jika di lihat dari sifatnya yaitu intensif, maka dari itu intens dapat diartikan dengan sungguh-sungguh serta berulang-ulang dalam mengerjakan suatu kegiatan guna mencapai hasil yang maksimal.⁴² Intensitas bimbingan keagamaan sebagai variabel bebas (X) adalah tingkat keseringan dalam memperoleh bantuan dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, mengenal dirinya sendiri dan mengenal tuhan serta menyadari keberadaan orang lain (berkepribadian dan berketuhanan), serta bertanggungjawab atas segala tingkah laku.
- c. Bimbingan keagamaan merupakan memberikan bantuan kepada seseorang yang sedang menghadapi kesulitan baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dan kekuatan iman dan taqwanya kepada Tuhannya.⁴³

Indikatornya sebagai berikut :

1. Durasi kegiatan = Lamanya bimbingan keagamaan.
2. Frekuensi = Seringnya bimbingan keagamaan.
3. Devosi dan Pengorbanan = Pengabdian dan uang, tenaga, pikiran bahkan jiwanya atau nyawanya yang digunakan untuk memperoleh bimbingan keagamaan.
4. Arah Sikap = Suka atau tidak suka maupun positif atau negatif terhadap bimbingan keagamaan.

⁴¹ James P. Chaplin, 2006. Kamus Lengkap Psikologi. (Jakarta: Raja Grafindo Persada). 254

⁴² Ahmad Watik dan Abdussalam M. Safro. 1986. Etika Islam dan Kesehatan. (Jakarta: CV. Rajawali). 45

⁴³ Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Penerbit: Perdana Publisging. Hlm. 8-9

3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama, sedangkan sampel adalah kelompok kecil individu yang dilibatkan langsung dalam penelitian.⁴⁴ Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh disabilitas netra yang ada di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang berjumlah 20 orang yang memperoleh bimbingan Islam.

Menurut pendapat Dr. suharsimi arikunto yang mengatakan: apabila subjeknya kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika subjeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25%.⁴⁵ Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Oleh karena itu, jumlah sampel adalah 20 orang.

4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Untuk memperoleh data informasi yang tepat dan akurat dalam penelitian lapangan (*field research*) yang termasuk jenis penelitian kuantitatif ini, peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data, yakni angket. Metode angket adalah suatu daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh orang yang ingin diselidiki atau responden.⁴⁶ Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai keadaan bimbingan islam yang ada di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra Dristarasta Pemalang. Data ini diperoleh dari disabilitas netra dengan memberikan pertanyaan kepada disabilitas netra secara tanya jawab kepada yang bersangkutan.

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai

⁴⁴ Ibnu Hadjar. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

⁴⁵ Suharsimi Arikunto. 2021. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.

⁴⁶ Bimo Walgito. 2010. *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, Yogyakarta: andi

tujuan penelitian. Dalam penelitian ini instrument penelitian yang digunakan adalah tes yang ada di skala psikologi.

a. Metode Angket

Angket atau *kuesioner* adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang ditulis untuk menyaring data atau informasi yang harus dijawab responden secara bebas sesuai dengan pendapatnya.⁴⁷ Angket ini diberikan untuk mengambil data pokok pengaruh bimbingan islam terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di rumah pelayanan sosial sensorik netra dristarsta pemalang. Adapun alat ukur yang akan nantinya digunakan menggunakan skala likert.

Menurut Sugiyono skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.⁴⁸

Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala likert dengan interval 1-4. Skala ini digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, persepsi seseorang atau individu tentang fenomena sosial. Skala ini membuat peringkat atau skor pada masing-masing pertanyaan. Jawaban yang tidak mendukung diberi skor rendah sedangkan untuk jawaban setuju akan diberikan skor tinggi. Pada pernyataan yang bersifat positif mendukung aspek-aspek dalam variabel skor diberikan apabila: 4 = Selalu (SL) 3 = Sering (SR) 2 = Jarang (JR) 1 = Tidak Pernah (TP).

⁴⁷ Zaenal Arifin. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Cet. Ke-1 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya) hlm. 22.

⁴⁸ Sugiyono. 2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Tabel 1. 2**Kategori Respon Skala Intensitas Bimbingan Islam**

Penyataan	Favorable	Unfavorable
Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Tabel 1. 3**Kategori Respon Skala Self Compassion**

Penyataan	Favorable (<i>Self kindness, common humanity, mindfulness</i>)	Unfavorable (<i>self judgment, isolation, over identification</i>)
Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Tabel di atas menunjukkan bahwa dua variabel penelitian yaitu variabel intensitas bimbingan islam (X) dan variabel *self compassion* (Y) menggunakan skala likert dengan respon jawaban dari 1- 4.

Tabel 1. 4**Blueprint Intensitas Bimbingan Islam**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Durasi	Lamanya mengikuti bimbingan islam	1, 2	23, 24
2	Frekuensi	Seringnya mengikuti bimbingan islam	3, 4	21, 22
3	Devosi & Pengorbanan	Meluangkan waktu untuk mengikuti bimbingan	5, 6	19, 20
		Meluangkan tenaga dan pikiran untuk mengikuti bimbingan islam	7, 8	17, 18

4	Arah sikap	Suka atau tidak suka terhadap bimbingan islam	9, 10	15, 16
		Positif atau negatif terhadap bimbingan islam	11, 12	13, 14
			12	12

Tabel 1. 5
Kategori Respon Skala Self Compassion

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	<i>Self Kindness vs Self Judgment</i>	<i>Self Kindness</i> 1. Mampukah disabilitas netra memahami diri sendiri 2. Mampukah disabilitas netra menerima diri sendiri	1, 2 3, 4	
		<i>Self Judgment</i> 1. Ketidak mampuan disabilitas netra memahami diri sendiri 2. Ketidak mampuan disabilitas netra menerima diri sendiri		5, 6 7, 8
2	<i>Common Humanity vs Isolation</i>	<i>Common Humanity</i> 1. Sadarkah disabilitas netra memandang kesulitan dalam kehidupanya 2. Sadarkah disabilitas netra memandang kegagalan dalam kehidupanya	9, 10 11, 12	

		<i>Isolation</i> 1. Ketidak sadaran disabilitas netra memandang kesulitan dalam kehidupanya 2. Ketidak sadaran disabilitas netra memandang kegagalan dalam kehidupanya		13, 14 15, 16
3	<i>Mindfulness vs Over Identification</i>	<i>Mindfulness</i> 1. Mampukah disabilitas netra melihat secara nyata kondisi yang dialaminya 2. Mampukah disabilitas netra menerima secara nyata kondisi yang dialaminya	17, 18 19, 20	
		<i>Over Identification</i> 1. Ketidak mampuan disabilitas netra melihat secara nyata kondisi yang dialaminya 2. Ketidak mampuan disabilitas netra menerima secara nyata kondisi yang dialaminya		21, 22 23, 24
			12	12

5. Dokumentasi

Menurut Johnson & Christensen⁴⁹ dokumen resmi adalah segala sesuatu dalam bentuk tulisan, foto, dan rekaman elektronik yang diciptakan oleh institusi organisasi (majalah, koran, jurnal ilmiah, dan kurikulum sekolah) yang ada hubungannya dengan penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini adalah softfile gambaran umum Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pematang, foto saat melakukan penelitian.

6. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Dalam menggunakan teknik pengumpulan data pada penelitian ini, untuk mendapatkan data-data yang tepat dengan permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini, teknik dan prosedur penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang diukur. Suatu instrument yang valid memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Validitas isi merupakan modal dasar dalam suatu instrumen penelitian, karena validitas isi akan menyatakan keterwakilan aspek yang diukur dalam sebuah instrumen. Menurut Azwar, validitas isi merupakan validasi yang dilakukan melalui pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes kepada yang berkompeten atau *expert judgment*. Validasi isi ini bersifat subjektif dari *expert* yang

⁴⁹ Johnson, R. Bruke., & Larry Christensen. (2014). *Educational Research: Quantitative, Qualitatif, and Mixed Approaches*. USA: SAGE.

menilai, oleh karena itu, sejauhmana kesepakatan penilaian dari pada *expert* dapat mendukung tujuan pengukuran pada instrumen yang berfungsi secara valid.⁵⁰ Dalam hal ini adapun individu yang akan dilibatkan dalam penelitian ini yaitu disabilitas netra yang mengikuti bimbingan islam.

b. Uji Reliabilitas

Reliabel artinya dapat dipercaya maka dapat diandalkan. Uji reliabilitas adalah suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil tetap akan sama. Reliabilitas menunjukan tingkat keterandalan sesuatu. Reliabilitas dengan internal consistency melalui *Alpha Cronbach* dengan aplikasi SPSS.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal tersebut dan dituntut untuk melakukan pengecekannya. Jika asumsi atau dugaan tersebut dikhususkan mengenai populasi, umumnya mengenai nilai-nilai parameter populasi, maka hipotesis itu disebut dengan hipotesis statistik.

Penelitian ini menggunakan uji non parametrik *sperman Rho*. Uji ini digunakan untuk mengambil kesimpulan namun tidak tergantung pada asumsi tertentu. Sehingga data tidak harus normal. Bisa untuk sampel kecil yang kurang dari 30 sampel. Uji *sperman Rho* bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan atau tidak

⁵⁰ Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

antar variabel dilihat dari seberapa besar pengaruhnya dapat dilihat dengan nilai r .⁵¹

Jika signifikansi > 0.005 maka H_0 diterima dan tidak ada pengaruh intensitas bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di pemalang.

Jika signifikansi < 0.005 maka H_0 ditolak dan ada pengaruh intensitas bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di pemalang.⁵²

G. Sistematika penulisan

Sistematika penulisan dalam penyusunan skripsi merupakan faktor yang penting. Sebab sistematika dibuat untuk mempermudah penulis untuk menyusun skripsi. Sistematika ini mencakup 5 bab, diantaranya:

Bab I Pendahuluan, yang didalamnya meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Deskripsi Teori, berisi landasan teori, bagian pertama deskripsi teori terdiri dari teori pertama tentang pengaruh intensitas bimbingan keagamaan yang didalamnya ada pengertian, aspek, faktor yang mempengaruhi, teori yang kedua tentang *self compassion* yang didalamnya ada pengertian, aspek, serta faktor yang mempengaruhi.

Bab III Metode Penelitian, Intensitas Bimbingan Keagamaan Terhadap *Self Compassion* Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra Dristarasta Pemalang, meliputi gambaran umum, teknik pengumpulan data, analisis data yang didalamnya ada hasil, uji instrumen dan uji hipotesis.

⁵¹ Dian Kusuma Wardani, M.Si. 2020. Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif, dan Asosiatif). (Jombang: LPPM Universitas KH.A Wahab Hasbullah) hlm. 109-111

⁵² Fani Mayang Sari, Ramanayani Nur Hadiati, Wanti Perinduri Sihotang. 2023. *Analisis Korelasi Peason Jumlah Penduduk Dengan Jumlah Kendaraan Bermotor Di Provinsi Jambi. Vol. 2 No 1.*

Bab IV Analisis hasil penelitian, berisi tentang Pengaruh Intensitas Bimbingan Keagamaan Terhadap *Self Compassion* Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra Dristarasta Pemalang.

Bab V Penutup, berisi Kesimpulan dan saran



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “pengaruh intensitas bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang” dapat disimpulkan bahwa :

1. *Self compassion* penyandang disabilitas netra di rumah pelayanan sosial disabilitas netra pemalang. Hasil penelitian diatas bahwa *self compassion* disabilitas netra memiliki kategori rendah 10% untuk 2 orang, kategori sedang 75% untuk 15 orang, dan kategori tinggi 15% untuk 3 orang.
2. Intensitas bimbingan keagamaan penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang. Hasil penelitian rata-rata intensitas bimbingan islam disabilitas netra dengan nilai rata-rata yang diperoleh bahwa responden memiliki intensitas bimbingan islam sedang 60% ada 12 orang, dan yang memiliki tingkat intensitas bimbingan islam tinggi 40% ada 8 orang.
3. Intensitas bimbingan keagamaan memiliki pengaruh terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang. Dari hasil uji pengaruh juga menunjukan bahwa intensitas bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang sebesar 47,6%. Hal ini sesuai dengan hasil perhitungan uji pengaruh menggunakan uji hipotesis non parametrik sperman Rho, diperoleh hasil sig. = 0.034. karena nilai sig. < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bimbingan keagamaan (X) memiliki pengaruh terhadap *self compassion* (Y) penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pemalang. Berdasarkan

uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ho ditolak dan ha diterima.

Artinya pernyataan yang berbunyi “ada pengaruh intensitas bimbingan keagamaan terhadap *self compassion* penyandang disabilitas netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pematang”. Diterima. Namun bimbingan keagamaan bukan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* penyandang disabilitas netra. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh hasil bahwa terdapat faktor lain yang juga memiliki pengaruh terhadap *self compassion* disabilitas netra.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti memberikan saran yang dapat dipertimbangkan yaitu :

1. Disabilitas netra dapat meningkatkan *self compassion* terhadap dirinya sendiri, baik dari faktor lingkungan maupun faktor yang lainnya, agar disabilitas netra dapat menjalani hidup di luar dengan memiliki emosi yang stabil.
2. Pengampu bimbingan keagamaan yang ada di panti agar dapat memaksimalkan kegiatan bimbingan dengan baik, dengan sesuai prosedur dan pedoman yang baik dari segi keagamaan dan manfaat.
3. Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat melaksanakan penelitian dengan fokus dan maksimal agar dapat juga melakukan penelitian yang sesuai dengan lebih baik lagi, agar semakin menguatkan penelitian yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- A Hadi. 2020. Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Abuddin Nata. 2020. *Akhlak Tasawuf dan Pendidikan Karakter* (Jakarta: Rajawali Pers), hlm. 3–5.
- Adams, C. E., dan Leary M. R. 2007. “Promoting Self Compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters” *Journal of social and clinical psychology*, Vol. 26(10). Hlm. 1120-1144.
- Ahmad Munir. 2015. *Peran Bimbingan Keagamaan Islam Untuk Meningkatkan Pelaksanaan Ibadah Shalat (Studi Kasus pada Jamaah Majelis Ta’lim “AN-NAJAH”)*, (Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi), hlm. 33.
- Ahmad Watik dan Abdussalam M. Safro. 1986. *Etika Islam dan Kesehatan*. (Jakarta: CV. Rajawali). 45
- Ahmet Akin dan Umran Akin. 2017. “does self compassion predict spiritual experience of turkish university student”. *Journal of religion and harlth*. Vol. 56.
- Anas Rohman. 2020. *Peran Bimbingan dan Konseling Islam* (Jurnal Progress, Vol.4, No.1), hal. 147
- Arifin. M. 1979. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Penerbit: Golden Terayon Press
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Arimbi, dkk. 2022. *Implementasi Ilmu Keolaharagaan dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*. Penerbit NEM. Hlm. 6
- Aunur Rahim Faqih. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press), hlm. 44–45.
- Aunur Rahim Faqih. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press), hlm. 53–56.

- Aunur Rahim Faqih. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press), hlm. 60–62.
- Aunur Rahim Faqih. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press), hlm. 4
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar. 2012. panduan kategorisasi skor kuesioner.
- Bimo Walgito. 2010. *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, Yogyakarta: andi offset.
- Dian Kusuma Wardani, M.Si. 2020. Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif, dan Asosiatif). (Jombang: LPPM Universitas KH.A Wahab Hasbullah) hlm. 109-111
- Dinda Fitria dan Lilim Halimah. 2016. Hubungan Dukungan Sosial Komunitas dengan Konsep Diri Pada Pria Penyandang Tunanetra Mantan Awasi di PSBN Wyata Guna Bandung, Prosiding, *Vol.2 No.2 Agustus*.
- Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Mirnawati, M.Pd. 2021. *Aksesibilitas bagi Penyandang Tunanetra di Lingkungan Lahan Basah*. CV BUDI UTAMA Yogyakarta.
- Fani Mayang Sari, Ramanayani Nur Hadiati, Wanti Perinduri Sihotang. 2023. *Analisis Korelasi Pearson Jumlah Penduduk Dengan Jumlah Kendaraan Bermotor Di Provinsi Jambi*. Vol. 2 No 1.
- Gilbert, P., & Procter, S. 2022. *Compassion Mind Training For People With High Shame and Self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, (16), 353-421.
- Hidayat, D. S. 2015. *Self Compassion dan Loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 03, No. 01, 154-164
- Ibnu Hadjar. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Ismi zulaehah dan sri kushartati. 2017. “grateful training to increase self compassion among caregivers of children with down syndrome”. *Jurnal intervensi psikologi*. Vol. 9. No. 2. 209
- James P. Chaplin, 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada). 254

- Johnson, R. Bruke., & Larry Christensen. (2014). *Educational Research: Quantitative, Qualitatif, and Mixed Approaches*. USA: SAGE.
- Kelly, A. C., Zuroff, ae. D.C., & Shapira, l. B. 2009. Soothing oneself and resisting self-attack: the treatment of two intrapersonal defictis in depression vulnerability. 301-313.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. 2022. *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an), hlm. 383.
- Kristian d. neff et. Al., 2007. "an examination of self compassion in relation to positive psychological function and personality traits". *Journal of research in personality*. Vol. 41. 912
- Kristian Neff dan Elizabeth Prommier. 2013 "the relationship between self compassion and other focused concern among collage undergraduates, community adults, and practicing meditators". *Self and identity*. Vol. 12. No. 4
- Kristin Neff dan Christopher Gerner. 2017. "Self Compassion and Psychologycal Well-being", dalam J. Doty (ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*, Bab 27, (Oxford: Oxford University Press)
- Kristin Neff. 2018. *"Self Compassion"*. (Harper Collins Publishers).
- Leaflet*, Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra Dristarasta Pemalang
- M. Arifin. 1979. *Pokok-pokok Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Bulan Bintang), hal 29
- M. Fuad Anwar. 2014. *"Landasan Bimbingan dan Konseling Islam"*, (Yogyakarta: Deepublish). hlm 1-2
- Makmun, A. S. 2022. *Psikologi kependidikan*. Bandung : PT Remaja Sisdakarya.
- Makmur, A. S. 2021. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Remaja Sisdakarya.
- Muhammad Robbi Sudrajat, dkk., 2026. "Dari Moralitas Normatif menuju Emansipasi Sosial: Rekonstruksi Amar Ma'ruf Nahi Munkar dalam Teologi Konseling Profetik," *Jurnal Teologi Islam*, Vol. 2, No. 2, hlm. 432–445
- Nabila Salwa Aldyafirama, MIF Baihaqi, Yayah Pujasari. 2018. Self-compassion Tunanetra Dewasa: Efek Koping Religious dan Rasa Syukur. *Jurnal Psikologi Instight* Vol. 2, No. 1, April hlm: 79-89

- Neff (Diana Savitri Hidayati). 2015. *Self compassion dan Loneliness*, *Jurnal ilmiah psikologi terapan* vol. 03, no.1. hlm. 189.
- Neff, K & Mcgehee, P. 2011. *Self Compassion and Psychological Resilience among adolescents and young adult*. *Psychological press*.
- Neff, K. D. 2011. *Self Compassion, Self Esteem, and Well Being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5
- Neff, K. D. 2003. *Self Compassion: an Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude towrd oneself*. *Self and Identity*, 2(2). 85-102
- Neff, k. d. 2009. *Self Compassion Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. *New York: the Guilford press*.
- Neff, K. D. 2011. *Self Compassion, Self Esteem, and Well Being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5
- Neff, K. D. 2011. *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*.
- Neff, k. d. 2016. *The Self Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self Compassion*. *Mindfulness*, 7(1). 264-274.
- Neff, k. d., & germer, c. 2018. *The mindful self compassion wortbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. *Guilford publications*.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. 2013. *Self Compassion in Clinical Practice*. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 859-867
- Neff, k. d., & springer, s. 2013. *The interpersonal boundry as a protective factor in the face of communal trauma*. *Journal of trauma & dissociation*. 14(2), 180-196.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. 2011. *Self Compassion and Adaptive Psychological Functioning*. *Journal Of Research In Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. 2011. *Self Compassion and Adaptive Psychological Functioning*. *Journal of research in personality*; 41(1), 139-154.

- Neff, Kristin d. 2011. *Self Compassion: the proven power being of kind to your self*. Australia: harpercollins publishers.
- Neff, Kristin dan Charistopher Gerner. 2017. "Self Compassion and Psychological Wellbeing".
- Neff. *Self compassion: the proven power...*, 86.
- Nunik Yudaningsih, 2021. *Bimbingan Karier: Impelentasi Pendidikan Karakter* (Cirebon: insania. Hlm. 51
- Putri Nurwulan Sari. 2018. *Self Compassion Pada Penyandang Tuna Daksa, Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rahayu Kurniawati. 2022. *Hubungan Self Compassion dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi*. Penerbit : UIN KHAS Jember.
- Rofiki, Faridatul Jannah, Robiatul Adawiyah. 2022. "Bimbingan Islam pada Pendidikan Anak Usia Dini" *jurnal pendidikan islam anak usia dini rangkasbitung. Vol. 1 No. 2*
- Saifuddin Azwar. 2019. *Metode Penelitian*, Cet. Ke-5 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), hlm. 5
- Samsul Munir Amin. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah), hlm. 23
- Samsul Munir Amin. 2016. *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah), hlm. 50.
- Sela Pebriyanti. 2021. "Peran Bimbingan Islam dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional Tunanetra di UPTD Pelayanan dan Rehabilitas Sosial Penyandang Disabilitas Dinas Sosial Bandar Lampung Provinsi Lampung". *Skripsi. Yogyakarta*.
- Singgih D Gunarsa. 2016. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, hal.64.
- Sirajuddin. 2014. *Efektifitas Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Narapidana Narkoba di Lembaga Permayarakatan (Lapas) Kota Parepare, Parepare*. hlm 11

- Sugiyono. 2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. 2021. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Penerbit: Perdana Publisging.
- Tazkya Nurlailia Ma'arif. 2022. *Pengaruh Self Compassion Terhadap Penyesuain Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al Hamidiyyah Jombang*. Malang.
- Vani Oktavia, Endang Indri Listiani, dan Fatmawaty Nur. 2024. "Pembinaan Mental Spiritual Lansia di UPT Panti Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Mulia Dharma Kubu Raya," *Sociologique: Jurnal Sosiologi*, Vol. 12, No. 4.
- Wawancara pribadi. 2023. A. 28 Februari.
- Widayanto. 2023. *Pengelola Bimbingan Sosial dan Pembimbing Agama*, Wawancara Pribadi, Pemalang, 18 September.
- Zaenal Arifin. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Cet. Ke-1 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya) hlm. 22.
- Zaenal Arifin. 2011. *Ppenelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Cet. Ke-1 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), hlm 32